पॉकेट हैल्थ गाइड्स

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

02.75

# पीठ का दर्द

## (Back Pain)

डा. पाल डडले M.D.

- यह क्या है?
- इससे कैसे निबटें?
- कसरत
- उपचार
- रोकथाम

पुस्तक महल, दिल्ली

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

पॉकेट हैल्थ गाइड्स
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
सलाहकार संपादकः डा. फिलिप ब्राइटवेल

# पीठ का दर्द
# (Back pain)

लेखकः डा. पाल डडले M.D.

चित्रांकनः जेनी स्मिथ

अनुवादक : डा. श्रीनन्दन बन्सल

वितरक
पुस्तक महल, दिल्ली

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रकाशक

पुस्तक महल

विक्रय केन्द्र

1. 10-B, नेताजी सुभाष मार्ग, दरियागंज, नई दिल्ली-110002. . फोन: 268292—93
2.- 6681, खारी बावली, दिल्ली-110006. .......... फोन: 239314, 2911979

प्रशासनिक कार्यालय

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-110002.
फोन: 276539, 272783, 272784

© कॉपीराइट सर्वाधिकार
पुस्तक महल 6686, खारी बावली, दिल्ली-110006.

*भारत में पुस्तक महल, दिल्ली-110006 द्वारा मेसर्स गाइडवे पब्लिशिंग लि., लंदन से अधिकार प्राप्त कर प्रकाशित।*

चेतावनी

भारतीय कॉपीराइट एक्ट के अंतर्गत इस पुस्तक के तथा इसमें समाहित सारी सामग्री (रेखा व छाया चित्रों सहित) के सर्वाधिकार 'पुस्तक महल' के पास सुरक्षित हैं। इसलिए कोई भी सज्जन इस पुस्तक का नाम, टाइटल डिजाइन, अंदर का मैटर व चित्र आदि आंशिक या पूर्ण रूप से तोड़-मरोड़ कर एवं किसी भी भाषा में छापने व प्रकाशित करने का साहस न करें अन्यथा कानूनी तौर पर वे हर्जे-खर्चे व हानि के जिम्मेदार होंगे।

पहला संस्करण: जनवरी, 1989

Revised Price
Rs. 8/-
PUSTAK MAHAL

मुद्रक:
गोयल ऑफसैट वर्क्स, A-60/1, जी.टी. करनाल रोड, दिल्ली

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# विषयसूची



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# प्रस्तावना

अत्यंत सामान्य माने जा चुके पीठ के दर्द के रोग के बारे में यह कहा जा सकता है कि अधिकांश लोग जीवन भर थोड़े समय के लिए तेज दर्द से और एक या दो बार लम्बे समय तक चलने वाले दर्द से पीड़ित रहते हैं। बहुत कम ही ऐसा होता है कि पीठ का दर्द किसी बहुत गम्भीर रोग के कारण होता हो, परंतु इस रोग का हमला हमेशा ही इतना तकलीफदेह होता है कि हफ्तों, महीनों और कभी-कभी वर्षों तक सामान्य जीवन व्यतीत करना, काम करना, अपनी दिलचस्पियां पूरी करना तथा रोजमर्रा का सामान्य मनोरंजन करना भी मुश्किल हो जाता है। अन्य रोगों की अपेक्षा पीठ के दर्द के कारण रोगी को काम से काफी अवकाश लेना पड़ता है तथा अन्य लम्बे समय तक चलने वाले जीर्ण दर्दों की भांति पीठ का दर्द भी रोगी को बहुत हतोत्साहित करके अवसाद का शिकार बना देता है।

यदि आप किसी पार्टी में हैं और वहां पर बातचीत का दौर रुक गया हो तो पीठ के दर्द के विषय में बात छेड़ कर बातचीत को पुनः चालू किया जा सकता है कि इससे कैसे निबटा जाए। यदि आप स्कैण्डीनेविया की किसी पार्टी में हैं तो आपको पीठ को हाथ से घुमाफिरा कर दर्द दूर करने से लेकर मधुमक्खी से कटवाने तक तथा विशेष प्रकार की क्रीम और मरहम के मलने से लेकर भोज वृक्ष की टहनी से पिटवाने तक की राय दी जा सकती है। इटली में पीठ पर गर्म मिट्टी का लेप करने की सलाह दी जा सकती है और करीव- करीव सारे संसार में शरीर को गर्म पानी में डुबो देने की सलाह तो दे ही दी जाती है। वैसे, कोई भी चिकित्सा की जाए, लगभग सभी प्रकार के पीठ के दर्द समय आने पर ठीक हो जाते हैं, परंतु समय ही एक ऐसी वस्तु है जिसकी बहुत से लोगों के पास कमी रहती है। यही कारण है कि रोगी बहुत तेज दर्द की अवस्था में भी आराम करने से हिचकते हैं।

सामान्य जीवन व्यतीत करते-करते पीठ का दर्द कुछ दिनों में स्वयं ही ठीक हो सकता है और अक्सर ऐसा होता भी है लेकिन यदि दर्द को आराम नहीं पहुंचता तो विश्राम करने एवं उचित दर्दनाशक औषधियां खाने का सुझाव दिया जाता है तथा बाद में व्यायाम, भौतिक चिकित्सा तथा तत्पश्चात् जरूरत के अनुसार हाथों द्वारा ठोक- पीट कर भी इलाज किया जाता है। इसके पश्चात् भी यदि लाभ नहीं पहुंचता है तो



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

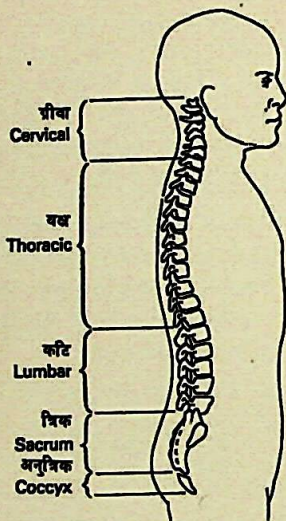
शक्तिशाली दर्दनाशक औषधियों, कमर पर पट्टा आदि कसने, प्राकृतिक चिकित्सा के अन्य कोर्स लेने, हाथ से सेट करने तथा अन्य प्रकार की चिकित्सा आदि से भी रोगी को अपना काम जारी रखने में मदद मिल सकती है परंतु एक समय ऐसा आ सकता है जब कि रोगी का काम करते रहना नुकसानदायक साबित होता है तथा विश्राम की आवश्यकता पड़ती है। विश्राम का अर्थ कभी दर्द के कारण सुस्त हो जाने और पलायनवादी पराजित मानसिकता से नहीं लगाया जाना चाहिये, यह तो वास्तव में एक सच्ची चिकित्सा है जो सही रोग के लिए सही समय पर दी जाय तो बहुत ही उचित सिद्ध होती जाती है।

इस पुस्तक में सामान्यत: कमर में होने वाले दर्द एवं उनके लिए किये जा सकने वाले घरेलू उपायों का वर्णन किया गया है। इस पुस्तक का लक्ष्य उन सभी औषधीय, भौतिक चिकित्सा संबधी एवं शल्य-क्रिया संबंधी चिकित्सा पद्धतियों का वर्णन करना नहीं है, जिन्हें अस्पताल अथवा क्लीनिक में ही सम्पन्न किया जा सकता है।

# परिचय

पीठ की हड्डी केवल एक हड्डी नहीं है बल्कि यह 24 छोटी-छोटी हड्डियों की शृंखला का एक स्तम्भ है जिन्हें कशेरुकाएं (vertebrae) कहते हैं। ये एक दूसरे के ऊपर संतुलित रखी होती हैं तथा इनसे निकले प्रबंधों तथा लिगामेन्टों के द्वारा ये आपस में जुड़ी होती हैं और आघात अथवा चोट को जज्ब करने वाली गोल गद्दियों (discs) द्वारा अलग रहती हैं। नल ठीक करने वालों की भाषा में इन्हें वाशर (washers) कहा जा सकता है। प्रत्येक कशेरुका का शरीर अपने ऊपर तथा नीचे की कशेरुका से एक जोड़ द्वारा पृथक रहता है जिससे इनमें गति होती है; छाती में कशेरुकाएं जोड़ों द्वारा पसलियों से भी जुड़ी होती हैं। यद्यपि यह ईंटों की शृंखला के समान होती हैं जो चूने अथवा सीमेंट से अलग होने के स्थान पर रबड़ की गद्दियों (pads) से अलग रहती हैं और आपस में यह चमड़े की मजबूत रस्सियों से फीते के समान बंधी रहती हैं जिससे ईंटों की शृंखला में लहर-सी पड़ जाती है और ऐसा प्रतीत होता है कि जैसे यह हवा में झूल रही हो। मनुष्य के इस तथाकथित कशेरुका दण्ड में गर्दन के पीछे सात कशेरुकाएं (cervical vertebrae), बारह कशेरुकाएं नीचे आते हुये हंसली के पीछे (dor sal vertebrae) तथा

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
पांच पेट के पीछे लम्बर (lumber) कशेरुकाएं होती हैं तथा यह दण्ड वस्ति-प्रदेश की अस्थियों की प्यालेनुमा रचना पर स्थित रहता है।

प्राकृतिक इतिहास के संग्रहालय में विभिन्न प्रकार के जानवरों, चिड़ियों, रेंगकर चलने वाले जन्तुओं तथा मछलियों अर्थात् ब्राण्टोसौरस तथा बड़ी व्हेल मछलियों से लेकर छोटी से छोटी चिड़ियों तथा मछलियों के मेरुदण्ड अथवा रीढ़ की हड्डियों के बहुत से नमूने मिलेंगे। रीढ़ की हड्डी की रचना का ढंग एवं इसका उद्देश्य सभी प्रकार के जीव-जन्तुओं में एक सा है। यह लचीली एवं हिलने- डुलने वाली होती है जिससे पूरी क्षमता के साथ गति हो सके। यह अपने शिखर पर सिर को तथा कन्धों पर बांहों को एवं वस्ति प्रदेश में पैरों को सहारा देती है।

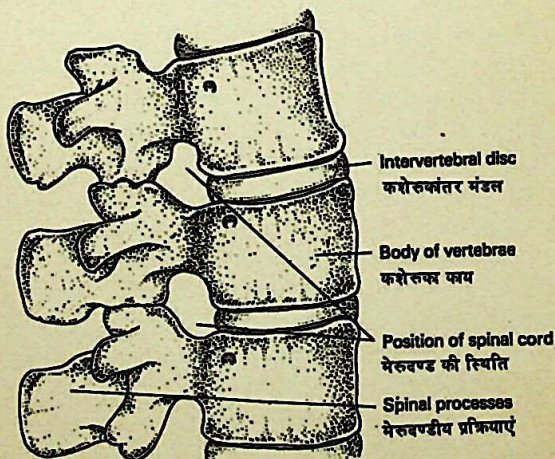
सामान्य लचीले मेरुदण्ड की गति की खूबसूरती से छलांग लगाते हुये बारहसिंगे अथवा चिकारे, बल खाते हुये सांप, शास्त्रीय बैले-नर्तक अथवा पोल-वाल्ट करते हुये एक कुशल एथलीट में देखी जा सकती है। लचीली मेरुदण्ड प्रकृति की एक कलाकारी है परन्तु यदि इस कलाकारी में टूट- फूट हो जाय या यह विकृत हो जाय तो संभवतः मनुष्य की अस्थिरचना की किसी भी अस्थि की अपेक्षा मेरुदण्ड अधिक पीड़ा

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पहुंचाती हैं। हम में से कुछ लोगों को बचपन से लेकर मृत्यु तक कभी भी पीठ में दर्द नहीं होता है क्योंकि मस्तिष्क से लेकर वस्ति-प्रदेश तक मेरुदण्ड के केन्द्र से होकर सुषुम्ना रज्जु गुजरती है जो संवेदनशील नाड़ी ऊतकों की लम्बी रस्सी सी होती है और शिखर पर मस्तिष्क से लेकर नीचे पैरों तक स्नायुओं की आपूर्ति करती है। यह सुषुम्ना रज्जु पीठ में हड्डियों से सुरक्षित रहती है तथा पूरे शरीर, बांहों तथा पैरों को अपने स्नायु सम्बंधों की आपूर्ति करती है। मस्तिष्क स्वयं हड्डियों से बने एक ठोस संदूक में भली-भांति सुरक्षित रहता है जिसे खोपड़ी कहते हैं। इसे तोड़ने तथा इसके भीतर स्थित संवेदनशील पदार्थों को क्षति पहुंचाने के लिये अच्छी-खासी चोट पहुंचाने की आवश्यकता होती है। परंतु सुषुम्ना रज्जु, जिसे मस्तिष्क के समान ही सुरक्षा की आवश्यकता होती है, को एक सांप की बल खाती दौड़ की भांति हड्डियों की गतिमान जंजीर के केन्द्र से होते हुये विभिन्न प्रकार की पेशियों, सन्धियों तथा बहुत से अंगों एवं अन्य ऊतकों की सेवा करनी पड़ती है। मेरुदण्ड के एक हड्डी से दूसरी हड्डी तक पहुंचने वाले लिगामेण्ट एवं अन्य संरचनाएं भली-भांति स्नायुओं द्वारा संतृप्त रहती हैं तथा खिंचाव या दबाव या फटने के प्रति अत्यधिक संवेदनशील होती है। आश्चर्य की बात यह है कि इतनी जटिल एवं संवेदनशील गतिमान रचना होने पर भी हम सभी को हमेशा ही पीठ का दर्द नहीं होता रहता।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरुदण्ड को अत्यधिक गतिशील रहना पड़ता है फिर भी यह शरीर को सहारा देने वाला होता है और अपने भीतर शरीर के स्नायुतंत्र (Nervous system) के आवश्यक भाग को सुरक्षित रखता है। मनुष्य के विकास (evolution) के दौरान समय के साथ-साथ मेरुदण्ड के कार्यों में भी काफी परिवर्तन हो चुका है क्योंकि मनुष्य के आदिकालीन पूर्वज पेड़ की एक डाल से दूसरी डाल पर कूदते थे और विकास के इस क्रम में उन्होंने सीधे खड़े होकर चलना देर से शुरू किया। एक चुस्त-दुरुस्त सिपाही के कंधों को भली-भांति पीछे करके तने हुये तथा सीधे डण्डे के समान खड़े रहने की मुद्रा देखने में प्रभावित जरूर करती है परन्तु मेरुदण्ड के विकास के दृष्टिकोण से यह बहुत ही अस्वाभाविक भी होती है। हाल ही में कमर के दर्द पर होने वाले टेलीविज़न प्रोग्राम के अवसर पर एक छोटा बालकटा कुत्ता अपने पिछले पैरों पर सीधा खड़ा होकर चला और दर्शकों का दिल जीत लिया। यह एक बेहद प्रभावित करने वाला करतब था, परंतु यह मुद्रा कुत्ते के लिये एक अस्वाभाविक मुद्रा है। आशा करनी चाहिये कि बेचारे कुत्ते की कमर में टेलीविज़न पर करतब दिखाने के परिणामस्वरूप दर्द होना शुरू हो गया होगा।

## दर्द और मेरुदण्ड की पेशियां

कमर के दर्द की शुरूआत सबसे अधिक मांसपेशियों के कशेरुकाओं से जुड़ने वाले स्थानों में, जोड़ों के लिगामेन्ट्स में, जोड़ों में, हड्डी में तथा पैरिआस्टिम (periosteum) हड्डियों के चारों ओर की पतली झिल्ली में, उपास्थि के चारों ओर के संवेदनशील ऊतकों तथा मेरुदण्ड की कशेरुकाओं एवं अन्य कोमल ऊतकों के बीच में होती है। इन सभी क्षेत्रों में संवेदनशील तंत्रिका अंतिकाओं की भरपूर आपूर्ति मौजूद रहती है, इसके अतिरिक्त नाड़ियां स्वयं भी सम्पीड़ित अथवा फैल जाती हैं जिससे न्यूराइटिस (neuritis) का गृध्रसी (sciatica) की भांति दर्द होने लगता है। कशेरुकाओं में लगी चोट एवं इनकी किसी प्रकार की विकृति के कारण मेरुदण्ड के भीतर स्थित सुषुम्ना रज्जु भी प्रभावित हो सकती है। यद्यपि अधिकतर दर्द पीठ में ही होते हैं, परंतु सभी प्रकार के दर्द पीठ से शुरू नहीं होते। छाती के पीछे मेरुदण्ड में दर्द हृदय रोगों के कारण, एओरटा (aorta) (हृदय से रक्त लाने वाली मुख्य धमनी) या फेफड़े के रोग के कारण तथा मेरुदण्ड के निचले भाग में पेट तथा वस्ति प्रदेश के रोग के कारण होता है। चिंता एवं अवसाद से न केवल पहले से स्थित कमर का दर्द बढ़ जाता है अपितु वास्तव में इनके कारण नया दर्द भी



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

उत्पन्न हो सकता है और इन बहुत से बिन्दुओं से उठने वाले दर्द सुषुम्ना रज्जु तथा मस्तिष्क में जाकर रूपान्तरित एवं प्रभावित हो जाते हैं।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

देखने, स्पर्श करने, स्वाद ग्रहण करने अथवा सुनने के समान दर्द प्राथमिक संवेदना नहीं हैं परन्तु यह प्राय: विभिन्न अप्रसन्नतादायक घटकों का मिश्रण होता है। कुछ कारकों से यह परिवर्तित हो जाता है और कुछ कारकों से यह बढ़ जाता है। ऊतकों में होने वाले यांत्रिक या जैव रासायनिक परिवर्तनों से एक बहुत जटिल अनुक्रिया होता है। इससे न केवल अत्यधिक चिंता तथा अवसाद ही उत्पन्न होता है, अपितु कभी- कभी हारमोनों में भी परिवर्तन हो जाते हैं। दर्द का कारण रोगी के लिये बहुत महत्वपूर्ण होता है। यदि वह सोचता है कि उसका दर्द कैन्सर के कारण है तब यह डर एवं घवराहट के कारण और बढ़ जायेगा। यदि रोगी को यह मालूम होता है कि दर्द केवल फुटवाल खेलते समय पीठ में ऐंठन आ जाने के कारण हुआ है तो उसे इसकी विशेष चिता नहीं रहती जब तक कि किसी गम्भीर शौकिया खिलाड़ी अथवा ऊंची रकम पाने वाले किसी पेशेवर खिलाड़ी के अगले खेल के कार्यक्रम पर गलत प्रभाव न पड़ने वाला हो। कुछ रोगी पीठ के दर्द से वेहद असंतुष्ट हो जाते हैं और समझते हैं कि ईश्वर को उनके साथ इस तरह का गलत व्यवहार नहीं करना चहिये था। कुल मिलाकर इस प्रकार का चिंतन उनकी तकलीफ और पीड़ा में वृद्धि ही करता है, कुछ अन्य लोग रोग दर्द को भावहीनता के साथ लेते हैं जिससे उन्हें अधिक लाभ होता है। डर, क्रोध, मोह-भंग, असंतोष तथा स्वयं के साथ अन्याय होने की अनुभूति से अधिकांश पीठ के दर्द बढ़ जाते हैं और बहुत प्रकार के दर्द ऐसे होते हैं जो सड़क पर अथवा काम करते समय चोट लगने आदि से उत्पन्न होते हैं। विशेषकर अदालतों में चल रहे मुकदमों के अथवा असमर्थ व्यक्तियों की पेन्शन के फैसले सुनाए जाने तक पीठ का दर्द समाप्त नहीं होता। अनिश्चितता या भविष्य के विषय में चिंता से भी शीघ्र ठीक हो जाने वाला पीठ का दर्द बराबर बना रहता है।

किसी स्वस्थ तथा शक्तिशाली पुरुष की पीठ दृढ़ मांसपेशियों का एक समूह होती है। स्त्रियों के शरीर में कम पेशियां प्रतीत होती हैं, परंतु उनकी त्वचा एवं मांसपेशियों के बीच में अधिक चर्बी होती है,इसलिये उनकी पेशियां छिपी रहती हैं और उनका पता नहीं चल पाता। रूबेन जैसे चित्रकारों के चित्रों में स्त्रियां कहीं अधिक मांसल दिखाई देती हैं। सामान्यत: एक औसत पुरुष एक औसत स्त्री से अधिक मांसल होता है। पीठ की पेशियां न केवल मेरुदण्ड को ही विभिन्न दिशाओं में चलाती हैं



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
बल्कि वे अन्य पेशियों की सहायता भी करती हैं अथवा उनके विरुद्ध कार्य करती हैं जैसे जांघ की पेशियां, उदर की दीवार, छाती व कंधे की हड्डी की पेशियां। ये सभी शरीर तथा मेरुदण्ड की कुछ गतियों में भाग लेती हैं। उदाहरण के लिए उदर की पेशियां आपको लेटने की स्थिति से बैठाने में सहायता करती हैं।

मांसपेशियों की ऐंठन के विषय में बहुत बताया जा चुका एवं लिखा जा चुका है। यह परेशानी निश्चित तौर पर होती रहती है और इसमें मांसपेशियां काफी लम्बे समय के लिए सिकुड़ कर सख्त हो जाती हैं और इनमें दर्द होने लगता है। कभी-कभी इन्हें दबाने पर भी दर्द होता है। लेकिन इसके विपरीत कभी-कभी सामान्य मांसपेशियां गति करते हुए वेदनायुक्त क्षेत्रों में होने वाले दर्द को रोकने के लिये सख्त हो जाती हैं। ऐसा लगता है कि जैसे वे ऐंठ गईं हों। उदाहरण के लिए एक टांग की हड्डी के टूटने के तुरंत बाद उसके चारों ओर की पेशियां पैर को हिलने से रोकने के लिए सख्त होकर ऐंठ जाती हैं और अस्थि-भंग स्थान को स्प्लिंट की भांति बांध देती हैं। वेदनायुक्त हड्डी के जोड़ या मेरुदण्ड की किसी हड्डी अथवा हड्डियों में अस्थि भंग होने पर इसी प्रकार अस्थि में गति एवं दर्द को रोकने के लिए तुरंत ही स्वतः मांसपेशियां सिकुड़ कर स्प्लिंट की भांति मेरुदण्ड को बांध देती हैं। शरीर में किसी भी स्थान पर संधिशोथ युक्त जोड़ों की मांसपेशियां कमजोर, पतली तथा पिल-पिली हो जाती हैं तथा इस प्रकार की क्षत तथा कमजोर पेशियां अपने सामान्य आकार,शक्ति तथा लचीलेपन को प्राप्त नहीं करती जब तक कि दर्द पर नियंत्रण नहीं हो जाता तथा जोड़ फिर से सामान्य गति नहीं करने लगता।

यद्यपि मांसपेशियों में कई कारणों से दर्द होता है और वह मांसपेशियों से उत्पन्न होता हुआ भी प्रतीत होता है, जबकि वास्तव में वह शरीर में किसी और स्थान पर होता है, जैसे मेरुदण्ड के किसी जोड़ का दर्द पास की अथवा कभी-कभी उससे कुछ दूर की पेशियों में प्रतीत हो सकता है। वास्तव में किसी स्थान की पेशियों में होने वाले दर्द का, चाहे वे पेशियां छूने से ही दर्द क्यों न कर रही हों, आवश्यक रूप से यह अर्थ नहीं है कि दर्द वहीं पर स्थित है। दर्द शरीर के अन्य अंगों में शुरू हो सकता है जो कुछ अथवा काफी इंचों की दूरी पर स्थित होते हैं तथा वहां से यह इन पेशियों में आ सकता है। यह इसी प्रकार है जैसे कि पेरिस में बजने वाली टेलिफोन की घंटी के लिये यह आवश्यक नहीं है कि टेलीफोन काल पेरिस में की गई हो, टेलीफोन रोम से भी किया हुआ हो सकता है।

 CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मांसपेशियों में यदा कदा सूजन भी आ जाती है। यद्यपि मांसपेशी की सूजन हो सकती है जिसे पौलीमायोसाइटिस (polymyositis) कहते हैं। यह सूजन स्नायु अथवा लिगामेन्ट्स, जोड़ों तथा मेरुदंड की अन्य संरचनाओं से आने वाले दर्द की अपेक्षा कम होती है। मांसपेशियां अधिकतर सामान्य होती हैं परन्तु ये दवाव एवं गति से कतराने की स्थिति में काम करने पर रोगी को पीड़ा पहुंचा सकती हैं। एक रोग पौली-मायाल्जिया रिह्यूमेटिका (polymyalgia rheumatica) है जो स्त्री एवं पुरुष दोनों को वृद्धावस्था में होता है। इसमें यद्यपि मांसपेशियां ही दर्द का साधन तथा कारण दिखाई देती हैं, परंतु यह वास्तव में प्रारम्भिक रूप से उस क्षेत्र की छोटी रक्त वाहिनियों की सूजन से उत्पन्न होता है। कूल्हे के जोड़ों की सूजन से उत्पन्न होने वाला दर्द अक्सर नीचे जांघ की पेशियों तथा घुटनों तक पहुंचता है, तथा मेरुदण्ड के लिगामैन्ट अस्थियों एवं जोड़ों का दर्द छाती,उदर, बांहों या पैरों की पेशियों में जाता है।

## वृद्ध होने की प्रक्रिया

जैसे-जैसे हमारी आयु बढ़ती जाती है, हमारी उपास्थियों का लचीलापन कम होता जाता है और हमारे ऊतक सख्त होते चले जाते हैं ये परिवर्तन विशेषकर हमारी रीढ़ की हड्डी में होते हैं। अत्यधिक वृद्ध महिलाएं 40 वर्ष पहिले की अपेक्षा अब 1 या 1 से अधिक इंच छोटी पाई जा सकती हैं। इसके कारण हैं—

1. उनके कंधों के नीचे तथा बीच में रीढ़ की हड्डी और अधिक गोल हो जाती है जिससे वे अधिक झुकने लगती हैं।
2. उनकी मेरुदण्ड की कशेरुकाएं कम ठोस होती हैं और अक्सर कुछ सिकुड़ भी जाती हैं जिससे मेरुदण्ड में स्थित प्रत्येक कशेरुका पहले की अपेक्षा कम मोटी हो जाती है।
3. उनकी कशेरुकाओं के बीच स्थित उपास्थियां भी पतली हो जाती हैं। यह सब अधिकतर बिना दर्द के होता है, परंतु यदि कोई कशेरुका आंतरिक रूप से क्षतिग्रस्त हो जाती है (अर्थात् उसके भीतर एक छोटा सा अस्थि-भंग हो जाता है) तब इसमें बहुत तेज दर्द होता है तथा पीठ में प्रभावित क्षेत्रों पर कुछ हफ्तों तक अत्यधिक स्थानिक वेदना होती है।

बहुत से लोगों में उनके जीवन में कभी न कभी सीढ़ियों से नीचे गिरने, साइकिल से गिर जाने या घोड़े पर से नीचे गिर जाने अथवा भारी वजन

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उठाने से चोट पहुंचने के कारण कशेरुकाओं के बीच की डिस्क खिसक जाती है एवं काफी दिनों पश्चात भी एक्स-रे लेने पर डिस्क की स्थिति से चोट का पता चल जाता है। अधिकतर ऐसा होता है कि पीठ के केवल बल खा जाने या उस पर अत्यधिक बोझ पड़ने से कशेरुकाओं के बीच स्थित उपास्थि की डिस्क में भी इसी प्रकार की चोट पहुंच सकती है जिससे 40 वर्ष की उमर तक पहुंचते-पहुंचते हममें से कुछ ही लोगों के एक्स-रे में कशेरुकाएं सामान्य दिखाई देती हैं, शेष सभी में कुछ न कुछ विकृति दिखाई देती है। संतोष की बात तो यह है कि इन मामूली से क्षय परिवर्तनों का हमें पता नहीं चलता और न इनमें दर्द ही होता है। परन्तु वृद्धावस्था की ओर बढ़ने के साथ-साथ लगभग सभी व्यक्तियों की पीठ में समय-समय पर दर्द होने लगता है।

विंस्टन चर्चिल कहा करते थे कि वृद्ध होने की प्रक्रिया खामोशी से निर्बलता की ओर बढ़ना है। लेकिन इस कथन का एक सहानुभूतिपरक अर्थ भी है कि वृद्धावस्था में शरीर के ऊतकों तथा उपास्थियों का क्षय होता है, लचीलापन घटता तथा हड्डियों का तंतु विन्यास अलग-अलग पतला हो जाता है लेकिन व्यक्ति परिपक्वता, बुद्धिमता तथा अनुभव की दिशा में भी धीरे-धीरे अग्रसर होता है।

## पीठ-दर्द के सामान्य कारण

### थकान और मोटापा

लम्बे समय तक खड़े रहने से विशेषकर ऊंची एड़ी के जूते पहनकर खड़े रहने पर पीठ में खिचाव उत्पन्न हो जाता है और यदि शरीर मोटा है तो यह खिचाव और भी बढ़ जाता है। 40 पौण्ड (18 कि.ग्रा.) या इससे अधिक वजन ढोने से किसी भी प्रकार का पीठ का दर्द बढ़ जाता है और बहुत से लोग मोटापे के कारण अपने ही शरीर की चर्बी का 10 पौण्ड (5 कि.ग्रा.) से 50 पौण्ड (23 कि.ग्रा.) तक अतिरिक्त वजन ढोते हैं। "डाक्टर साहब, मैं 21 वर्ष की उम्र में केवल 9 स्टोन (45 कि.ग्रा.) की थी। अब मैं 14 स्टोन (89 कि.ग्रा.) की हूं। प्रत्येक बच्चे के साथ मेरा वजन 10 पौण्ड (5 कि.ग्रा.) बढ़ जाता है।" ऐसे व्यक्ति की मेरुदण्ड तो उसी प्रकार की रहती है जैसी 21 वर्ष की अवस्था में थी, परन्तु कई बच्चों के जन्म के पश्चात् शरीर का वजन बढ़ जाने के कारण रीढ़ की हड्डी को शरीर के अतिरिक्त आस-पास लटके बोझ को भी सहारा देना



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

पड़ता है। सहारा देने वाला अर्थात् मेरुदण्ड तो वही रहता है, परंतु इससे सहारा पाने वाले ऊतक (मोटापे के कारण) बहुत बढ़ जाते हैं।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसके अतिरिक्त वे लोग जिनका सामान्य स्वास्थ्य खराब रहता है, उन लोगों की अपेक्षा, जिनका स्वास्थ्य अच्छा होता है, जल्दी थक जाते हैं। रक्तक्षीणता या एनीमिया, अन्य दर्द, चिन्ता, अवसाद (depression), जीर्ण संक्रमण (chronic infection), वैरीकोसवैंस (varicose veins), यहां तक कि ववासीर (piles) भी इस प्रकार की कारक हैं जो हतोत्साहित करके सामान्य स्वास्थ्य को खराब करते हैं और शरीर को थकान एवं पीठ के दर्द हेतु प्रवृत्त करते हैं। अत्यधिक थके हुए पुरुष एवं स्त्री में पीठ दर्द को वर्दाश्त करने की शक्ति नहीं रहती और वे शीघ्र ही पस्त हो जाते हैं। अवसाद व चिता से ग्रस्त स्त्री व पुरुष को भी इसी समस्या का सामना करना पड़ता है। इस तरह के रोगियों के विषय में नीचे जानकारी दी जा रही है।

## अवसाद

हतोत्साहित रहने की स्थिति में किसी भी प्रकार का दर्द बढ़ जाता है परंतु अवसाद स्वयं दर्द के साथ संयुक्त रह सकता है और इसके कारण पीठ का जीर्ण दर्द भी हो सकता है। अवसाद के कारण उत्साह समाप्त हो जाता है, फलस्वरूप दर्द बढ़ जाता है तथा थकान हो जाती है और यहां तक कि इससे दर्दनाशक औषधियों का असर भी कम हो जाता है। हम सबको थोड़ा वहुत दर्द हमेशा चलता ही रहता है। छोटी मोटी कष्टदायक अनुभूतियां उसी स्थान पर दव जाती हैं जहां से वे उठती हैं और इन पर ध्यान भी नहीं जाता विशेषकर यदि मस्तिष्क काम में व्यस्त हो तथा मन प्रसन्नचित्त हो। परंतु अवसाद, चिता, असंतुष्टि तथा अप्रसन्नता से ये अप्रिय संवेदनाएं अधिक स्पष्ट हो जाती हैं और थोड़ी बहुत दुःख तकलीफ की अनुभूति दर्द का रूप धारण कर लेती है।

यह बात पीठ के दर्द के लिए विशेषकर सत्य है। अमेरिका में एक मानसिक चिकित्सा करने वाले चिकित्सालय में आने वाले अवसाद के रोगियों का सर्वेक्षण करने पर पता चला है कि उनमें से आधे रोगियों को पहले किसी न किसी प्रकार की गठिया की शिकायत रह चुकी है जो वास्तव में उनके अवसाद के कारण हुई थी और गठिया की इन शिकायतों में से अधिकतर शिकायतें पीठ के दर्द के कारण थीं। रोगी की पुरानी शिकायत में किसी भी प्रकार का दर्द होना सभी प्रकार के कारकों का एक मिश्रण होता है: अर्थात् दर्द की वजह, दर्द कब तक होता रहेगा,



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

कब तक काम-काज पुनः प्रारम्भ नहीं हो पायेगा, इत्यादि जैसे चिंतन की वजह वास्तविक दर्द, थकान, निद्राहीनता, चिंता भय होती है। पीठ का दर्द कोई अपवाद नहीं है। दरअसल, पीठ का दर्द उन दर्दों की अच्छी खासी मिसाल है, जिसके पीछे जीवन में रोजमर्रा सामने पड़ने वाले कई कारण होते हैं।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## मेरुदण्ड की हड्डियों, लिगामेन्ट या जोड़ में चोट अथवा खिचाव

इस तरह की चोटों से दर्द होता है जो कुछ घण्टों अथवा दिनों में लुप्त हो जाता है परंतु इसके कारण कभी-कभी बाद में लगातार दर्द होने की स्थिति आने की सम्भावना रहती है, यद्यपि खुशी की बात यह है कि ऐसा बहुत कम होता है। रोजमर्रा की जिन्दगी में बार-बार छोटी-छोटी चोटें लगती रहने एवं आयु के बढ़ने से स्पाइनल ऑस्टियो आर्थराइटिस (spinal osteoarthritis) (अर्थात् मेरुदण्ड का अस्थिगत संधिशोथ जिसमें मेरुदण्ड में ह्रासी परिवर्तन होता है), में वृद्धि होती है तथा बड़ी चोटों जैसे डिस्क का खिसक जाना (slipped disc) अस्थि-भंग या फ्रैक्चर होना एवं संधि-भंग (dislocations) होना अर्थात् जोड़ का अपने स्थान से हट जाना इत्यादि, कारणों से भी बहुत रोगियों की पीठ में बहुत दर्द रहता है। बड़ी चोटें सम्भावित रूप से पीठ के जीर्ण दर्द का कारण बनती हैं परंतु हमेशा ही ऐसा नहीं होता कभी-कभी बहुत मामूली से चोटों से भी दर्द शुरू हो जाता है।

## रोग

कमर के दर्द के अन्य बहुत से कारण भी हैं परंतु खुशी की बात यह है कि वे पहले की अपेक्षा अब कम हो गये हैं जैसे तपेदिक तथा मेरुदण्ड के अन्य संक्रमण कुछ सन्धिशोथ जैसे एन्कीलोसिंग स्पैण्डीलाइटिस (ankylosing spondylitis) से मेरुदण्ड गर्दन तथा कभी-कभी कूल्हे में अनम्यता एवं दर्द होने लगता है। यह रोग ज्यादातर युवा पुरुषों में 20 वर्ष तक की आयु में शुरू होता है। फिर भी यह पीठ के दर्द का बहुत सामान्य कारण नहीं है। पेजट का रोग (paget's disease) एक अन्य रोग है जिसमें हड्डी विशेषकर मेरुदण्ड की हड्डियां, खोपड़ी या पैरों की हड्डियां कहीं पर मोटी तथा कहीं पर पतली हो जाती हैं तथा प्रभावित हड्डी को एक्स-रे में देखने पर उसमें पैबंद से लगे (patchy display) दिखाई देते हैं। पेजेट रोग में बिल्कुल दर्द नहीं होता और इसे बिना चिकित्सा किए छोड़ा जा सकता है परन्तु कुछ रोगियों में हड्डी के



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

रूहीं से थोड़ा कुचल जाने अथवा उसमें अस्थि भंग होने से बहुत दर्द होता है। ऑस्टियोपोरोसिस (Osteoporosis) एक ऐसा रोग है जिसमें मेरुदण्ड की कशेरुकाएं पतली होती चली जाती हैं जो कुछ स्त्रियों में रजो-नवृत्ति (menopause) के पश्चात् या वृद्धावस्था में स्त्री पुरुष दोनों में होता है। कुछ लोगों को इस रोग में बिल्कुल दर्द नहीं होता परन्तु अन्य व्यक्तियों में मेरुदण्ड की अस्थियों के कुचल जाने से उनमें उत्पन्न अस्थि भंग या फ्रैक्चर से हफ्तों तक बहुत दर्द होता है। ये कशेरुकायें दब जाती हैं और पंचभुजाकार हो जाती हैं। जैसे-जैसे चोट ठीक होने लगती है वैसे-वैसे दर्द भी गायब होने लगता है।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## लम्बे समय तक चलने वाली निश्चलता (Prolonged immobility)

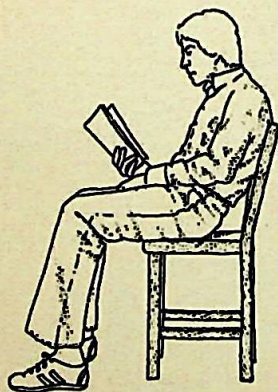
लम्बे समय तक चलने वाली शारीरिक निश्चलता से भी पीठ का दर्द हो सकता है, विशेषकर जब कि पहले मेरुदण्ड तनाव की स्थिति में रही हो या उस पर किसी प्रकार की चोट पहुंची हो और विशेषकर जब कि मेरुदण्ड को किसी अप्राकृतिक अवस्था में या बलपूर्वक किसी असामान्य स्थिति में बहुत समय तक रखा गया हो। इसके उदाहरण हैं—लम्बी दूरी तक कार को चलाना जिसमें यात्री या ड्राइवर एक अप्राकृतिक अथवा असामान्य स्थिति में सिकुड़े हुए बैठे रहते हैं, असुविधाजनक कुर्सी पर

Incorrect
अनुचित

Correct
उचित



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लम्बे समय तक झुक कर बैठे रहना (पीठ के दर्द से पीड़ित कवि एलेक्जेण्डर पोप ने इस स्थिति के लिए कहा है कि "इतनी ज्यादा आरामदेह कुर्सी (जो बेआराम कर दे) के ढांचें पर फैल जाना" अथवा किसी तनी हुई स्थिति या किसी भद्दी स्थिति में लम्बे समय तक रहना (उदाहरण के लिए टेलीविजन के देखने वालों या ब्रिज के खिलाड़ियों के कमर का दर्द)

ब्रिसबेन तथा आस्ट्रेलिया में कुछ वर्ष पूर्व एक गर्म तथा नमी वाले दिन पीठ के दर्द पर लेक्चर तैयार करते समय मैंने अपनी सभी स्लाइडें फर्श पर गिरा दीं। अगले दिन के लेक्चर के लिए उन्हें फर्श पर से उठाकर क्रम से लगाने में दो घण्टे लग गये तथा पीठ में होने वाला दर्द अगले 10 दिनों तक रहा। श्रोतागणों को अगले दिन अवश्य आश्चर्य हुआ होगा कि यह व्यक्ति जो स्वयं पीठ के दर्द के कारण हिलडुल नहीं पा रहा है और उनसे पीठ के दर्द के विषय में बात करने की हिम्मत कर रहा है। इसी प्रकार एक अन्य अवसर पर मेरे भाई जिसके साथ मैं सप्ताहांत की लम्बी छुट्टी मनाने के लिये ठहरा हुआ था, ने मुझसे रविवार की सुबह को

**Reading in bed in an awkward position can cause backache.**
असहज अवस्था में बिस्तर पर लेटकर पढ़ने से पीठ-दर्द हो सकता है

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

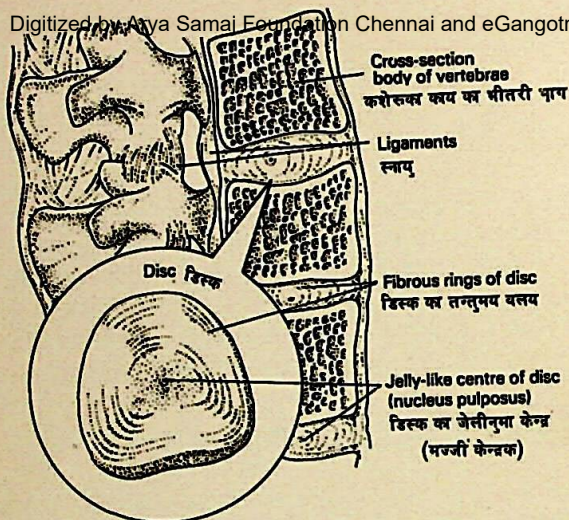
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वहीं पर विश्राम करने, बिस्तर पर ही चाय, नाश्ता आदि लेने एवं मर्जी के मुताबिक रविवार के समाचार पत्र आदि पढ़ने के लिए कहा। उसने कहा, 'कुछ बदलाव लाने के लिये तुम्हें लेटना चाहिये। इससे तुम्हें लाभ होगा।' नतीजा यह निकला कि बिस्तर पर पांच तकिये लगाकर दो घंटे अध-बैठे की स्थिति में असुविधाजनक तरीके से रविवार के समाचार पत्रों को पढ़ने एवं उनके पृष्ठ पलटने से पीठ में जो दर्द पैदा हुआ वह सप्ताह के पूरे दिनों तक चलता रहा। एक मुलायम तथा नीचे को धंसने वाले बिस्तर पर आराम करने से मेरुदण्ड एक अप्राकृतिक स्थिति में मुड़ जाता है जिससे पहले से स्थित पीठ का दर्द और बढ़ जाता है अथवा नया दर्द उत्पन्न हो जाता है। छुट्टी के दिन घर से बाहर होटल में रहने पर कभी-कभी मैं नीचे को धंसने वाले बिस्तर को छोड़ कर नीचे फर्श पर सोता हूं जो कम से कम सख्त तथा सपाट और बेहद आरामदेह होता है।

## डिस्क का खिसकना तथा अन्य टूट-फूट

प्राचीन समय में सन् 1934 से पहले कमर के दर्द का वर्णन करते समय किसी ने भी डिस्क के विषय में नहीं सुना था। लोगों को लम्बेगो (lumbago) या पीठ के निचले भाग का दर्द तथा साइटिका (sciatica) अथवा पैर के पीछे कूल्हे से एड़ी तक जाने वाला दर्द होता था परंतु किसी की डिस्क नहीं खिसकती थी। इसके पश्चात सन् 1934 में अमेरिका के दो डाक्टरों मिक्सटर (mixter) तथा बार (barr) ने रिपोर्ट पेश की कि कशेरुकाओं के बीच स्थित उपास्थि के अन्दर के भाग स्थान बदल सकते हैं और फट सकते हैं और ये दब कर अपने प्राकृतिक स्थान से बाहर आ जाते हैं और चारों ओर की रचनाओं पर दबाव डाल कर दर्द उत्पन्न करते हैं। इस तरह स्लिप-डिस्क बीमारी का पता लगा और लम्बेगो होने (कमर के निचले भाग में होने वाला दर्द) के बजाय रोगी को स्लिप डिस्क बताया जाने लगा। रोग का यह नाम प्रभावित तो जरूर करता है लेकिन साथ-साथ में यह रोग की गम्भीरता का प्रतीक भी है। इस समस्या को दूर करने के लिये कोमल अस्थि अथवा उपास्थि के कष्ट देने वाले टुकड़े को आपरेशन करके निकाल दिया जाता है और ये आपरेशन हमेशा नहीं लेकिन अक्सर कामयाब हो जाते हैं। हां, यदि रोगी कुछ दिनों इन्तजार करे तो अक्सर उपास्थि का टुकड़ा लुप्त हो जाता है अथवा संवेदनशील स्थान से दूर हो जाता है और पीठ के दर्द में स्वतः आराम हो जाता है। यद्यपि यह दर्द फिर से पैदा हो सकता है यदि पीठ में ऐंठन अथवा इसमें खिंचाव आ जाए।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हम में से अधिकांश लोगों को 60 वर्ष की उम्र में एक्स-रे करवाने पर डिस्क में परिवर्तन दिखाई देते हैं जो अधिकतर कटि-प्रदेश के निचले हिस्से में पीठ के सबसे निचले भाग जहां मेरुदण्ड वस्ति-प्रदेश से मिलता है तथा गर्दन के निचले भाग जहां यह कंधों से मिलती है, में होता है। यह सम्भवतः इसलिए होता है क्योंकि ये दो कम गति वाले क्षेत्रों के बीच में स्थित गति करने वाले ऐसे स्थान होते हैं जिनमें सबसे अधिक गति होती है। अतः गर्दन की पांचवी, छठी तथा सातवीं कशेरुकाओं के बीच का डिस्क, चौथी तथा पांचवी कटि कशेरुका के बीच की डिस्क, पीठ के निचले भाग में स्थित कशेरुका एवं वस्ति प्रदेश के पीछे पांचवी कटि कशेरुका तथा सैक्रम मेरुदण्ड के सबसे निचले भाग के बीच स्थित डिस्क में अधिकतर क्षति होती है। ये डिस्क एक्स-रे करवाने पर अक्सर तंग होती हुई दिखाई देती हैं क्योंकि, जिस जगह उपास्थि बाहर को निकल आती है वहां कशेरुकाओं के किनारें पर अस्थि के कंगूरे बन जाते हैं। कुछ ही लोगों को इन क्षेत्रों में अभी भी वेदना होती है।

खुशी की बात है कि कई वर्ष पहले कई सप्ताह तक लम्बेगो के शिकार रह चुके अधिकांश लोगों को जिनमें लम्बेगो के कारण ही ये परिवर्तन हुए हैं,. इस रोग की याद तक नहीं रह गई है। कई लोगों को पहले कभी

 CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पीठ का दर्द नहीं हुआ था अथवा केवल एक बार लम्बेगो का दर्द केवल कुछ ही दिनों तक हुआ था। साधारणत: यह कहना ठीक है कि एक्सरे में जो दिखाई पड़ता है, उससे कोई फर्क नहीं पड़ता। असली फर्क तो होने वाले दर्द से पड़ता है और अधिकांश में तो नहीं वरन कई मामलों में इन दोनों (एक्स-रे तथा दर्द) के बीच बहुत ही कम संबंध होता है।

खिसकी हुई डिस्क (slipped disc) के नाड़ियों पर अथवा अन्य संवेदनशील रचनाओं पर दवाव पड़ने के अतिरिक्त भी अन्य बहुत से कारण हैं जिनसे पीठ में दर्द होता है जैसे लिगामेन्ट पर खिचाव उत्पन्न होना, मेरुदण्ड के किसी भाग में दरारें पड़ना, अस्थियों की एक दूसरे से संबंधित सामान्य स्थितियों में परिवर्तन आना, हड्डियों के बीच तथा कशेरुकाओं के जोड़ों में स्थित उपास्थि के क्षय होने तथा कई अन्य कारण। यद्यपि अत्यधिक श्रम करने पर अथवा चोट आदि लगने पर इन पेशियों के अन्तिम छोर (जिससे वे हड्डियों से जुड़ी होती हैं।) या लिगामेन्ट में क्षय हो जाता है एवं ये फट जाते हैं लेकिन एक आलसी आदमी जो बिल्कुल व्यायाम नहीं करता उसके भी कमर में दर्द होने लगता है और यह सम्भवत: एक खिलाड़ी की पीठ के दर्द से भी अधिक होता है क्योंकि आलसी व्यक्ति के अंगों एवं जाड़ों में गति न होने तथा उनका उपयोग न होने से उनमें अनम्यता आ जाती है। सामान्य स्वस्थ व्यक्ति में होने वाली गतियों को अनम्य मेरुदण्ड द्वारा करने की कोशिश से और चोट पहुंचने, अंगों में दरारे पड़ने या उन में खिचाव उत्पन्न होने की सम्भावनाएं रहती हैं जिससे पीठ में दर्द होने लगता है।

# साधारण रोगों के चिकित्सकीय नाम

रोगों के कुछ चिकित्सकीय नाम हैं जिन्हें रोग निदान में प्रयोग में लाया जाता है। इन्हें नीचे वर्णित किया गया है।

## स्पौण्डीलोसिस (spondylosis)

इस शब्द का अर्थ मेरुदण्ड में ह्रासी परिवर्तन (अनावश्यक रूप से क्षति पहुंचना एवं फटना) है जब कि स्पौण्डीलाइटिस (spondylitis) का अर्थ मेरुदण्ड की सन्धियों में सूजन होने से है। गर्दन का स्पौण्डीलोसिस (cervical spondylosis) गर्दन पर प्रभाव डालता है और अपेक्षाकृत अधिक सामान्य है। इसमें गर्दन की कशेरुकाओं के बीच के जोड़ों तथा कशेरुकाओं के बीच स्थित डिस्क में ह्रासी परिवर्तन होते हैं। लम्बर (lumber) स्पौण्डीलोसिस मेरुदण्ड के निचले सिरे पर होता है।



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
इसके अतिरिक्त जैसे-जैसे व्यक्तियों की आयु बढ़ती जाती है, उनके चारों ओर की अस्थियां मोटी होने लगती हैं जिससे मेरुदण्ड में स्थिरता एवं शक्ति आने लगती है पर इस क्रिया में मेरुदण्ड में जकड़ाहट भी उत्पन्न होने लगती है। इस स्थिति को प्रतिदिन उन वृद्धों में देखा जा सकता है, जो अपनी गतिविधियों को कम कर देते हैं। उदाहरण के लिए उनकी गर्दन सामान्यावस्था से कुछ मोटी तथा अनम्य हो जाती है परंतु वह काम भी करती रहती है। फिर भी सुषुम्ना रज्जु से निकलने वाली नाड़ियां गर्दन की कशेरुकाओं में स्थित छोटे-छोटे छिद्रों फोरमिना (foramina) से होकर गुजरती हैं और इस नई हड्डी से दब जाती हैं अथवा अपने मार्ग से हट जाती हैं और इस कारण से गर्दन से नीचे बांहों तक दर्द होना कोई असामान्य बात नहीं है, और सिर दर्द का गर्दन से पीछे पीठ तक जाना एवं सिर की चोटी तक पहुंचना गर्दन की स्पौण्डीलोसिस अथवा टूट-फूट के कारण होता है। इस प्रकार का दर्द गर्दन में, बांहों में तथा सिर के पीछे बहुत तेज होता है जिससे रोगी कुछ देर के लिए चारपाई पर पड़ जाता है। परंतु अच्छी बात यह है कि बहुत से दर्द कुछ ही सप्ताह में ठीक हो जाते हैं।

रात को सोते समय कभी-कभी गर्दन टेढ़ी हो जाती है और जागने पर यह दर्द दिन के दर्द की अपेक्षा अधिक तेज होता है। मार्क ट्वेन ने कहा था कि विश्राम के लिए बिस्तर बहुत ही खतरनाक स्थान है क्योंकि बहुत से लोगों की बिस्तर पर ही मृत्यु हुई है। परंतु जहां तक गर्दन तथा पीठ दर्द का प्रश्न है, बिस्तर यदि खतरनाक नहीं है तब भी एक ऐसा स्थान है जहां पर मेरुदण्ड में कहीं पर होने वाला दर्द बढ़ जाता है विशेषकर यदि बिछौने, तकिए तथा सहारा देने वाली वस्तुएं सही न हों।

## आस्टियोपोरोसिस (osteoporosis)

इस रोग में हड्डी का तंतु विन्यास पतला होता चला जाता है जिसमें जीवित पदार्थ का एक जाल अथवा सांचा होता है जिसमें कैल्शियम तथा फास्फेट लवण जमा रहते हैं। जिनके कारण हड्डी सख्त बनी रहती हैं, परंतु जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है अस्थियों का ठोसपन कम होता जाता है और यह विशेषकर मेरुदण्ड में होता है। आयु बढ़ने के साथ-साथ स्त्री एवं पुरुष दोनों के कंकाल की अस्थियां पतली होती जाती हैं परंतु यह पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में अधिक होता है, क्योंकि मर्दाना हारमोन प्रत्यक्षतः किसी हद तक पुरुष की रक्षा करता है। स्त्रियों में अस्थियां मीनोपौज के समय तथा उसके पश्चात् पतली होती हैं। यद्यपि अधिकतर इनमें दर्द नहीं होता परंतु अक्सर बहुत ही मामूली चोट लगने

 CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

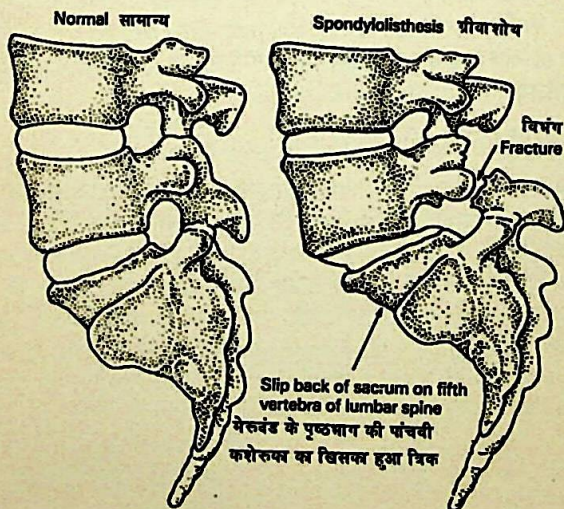
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अथवा एक्सीडेन्ट होने के पश्चात, जैसे फर्श पर या अन्य किसी छोटी वस्तु पर ठोकर खाकर गिर जाने से, अस्थि के कुचल जाने से छोटे-मोटे अस्थि-भंग या फ्रैक्चर हो जाते हैं और इससे हफ्तों तक तेज दर्द रहता है। गति न करने या न हिलने-डुलने पर आस्टियोपोरोसिस का रोग बढ़ जाता है। हड्डी को मजबूत बनाये रखने के लिए हड्डियों का प्रयोग करते रहना चाहिए एवं इनके व्यायाम करते रहना चाहिए। थोड़ा बहुत हिलते-डुलते रहने, व्यायाम करते रहने से मेरुदण्ड की कशेरुकाओं को उत्तेजना एवं शक्ति मिलती है। अत्यधिक विश्राम करने एवं लम्बे समय तक शरीर को न हिलाने-डुलाने पर कशेरुकाएं पतली एवं कमजोर हो जाती हैं। हल्के स्वस्थ शारीरिक व्यायाम तथा शरीर को क्रियाशील बनाये रखने के विपरीत शरीर में तेज झटके लगने एवं या उस पर एक दम से दबाव पड़ने पर हड्डी कुचल कर टूट जाती है आस्टियोपोरोसिस बढ़ता जाता है और इससे पीठ में अत्यधिक तेज दर्द होता है।

## स्पौण्डीलोलिसथैसिस (spondylolisthesis)

इसका अर्थ मेरुदण्ड का नीचे की किसी कशेरुका पर आगे को खिसक जाना है जैसे ईंटों के किसी स्तम्भ में से एक ईंट अपने स्थान से हट कर बाहर को निकल जाती है और नीचे वाली ईंट के ऊपर इसके साथ स्तम्भ

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[illegible] भी आ जाती हैं। यह बचपन में किसी जन्मजात दोष के कारण हो सकता है अथवा प्रत्यक्षतः यह किसी चोट के कारण भी हो सकता है। चोट इतनी हल्की भी हो सकती है जैसे युवकों या बच्चों में रीढ़ की हड्डी में झटका आ जाने से उत्पन्न चोट। जब ऐसा होता है तब इस बात की अधिक सम्भावना रहती है। मेरुदण्ड इस प्रकार की चोटों से अधिक प्रभावित होता है, परंतु अन्य रोगियों में केवल चोट लगने से ही यह उत्पन्न हो सकता है। कभी-कभी स्पौण्डीलोलिसथैसिस वेदना रहित होता है और इसके कोई लक्षण प्रकट नहीं होते। कभी-कभी इससे कुछ समय के लिए बहुत तकलीफ होती है परंतु इसके बाद यह शांत हो जाता है और या तो यह लुप्त हो जाता है अथवा मंद पड़ जाता है जिससे शरीर में चलने-फिरने व कार्य करने में कुछ असमर्थता उत्पन्न हो जाती है। अक्सर यह बहुत ही आश्चर्य की बात होती है कि बिल्कुल स्वस्थ व्यक्ति शिकायत करता है कि अधिक शारीरिक श्रम करने पर उसकी कमर में हल्का-सा दर्द होने लगता है। उनका एक्स-रे लेने पर पता चलता है कि एक कशेरुका अपने नीचे वाली कशेरुका से बाहर को निकली हुई है। गठिया रोगों की भांति इस रोग में एक्स-रे लेने पर एक्स-रे में दिखाई देने वाली आकृति का कोई महत्त्व नहीं होता है परंतु इस रोग में तकलीफ रहती है तथा व्यक्ति कार्य करने में असमर्थ हो जाता है। सबसे भद्दा दीखने वाला एक्स-रे होने पर भी रोगी में कोई भी लक्षण नहीं हो सकते है और रोगी सामान्य जीवन व्यतीत करता रहता है। मेरुदण्ड को पहले वाली स्थिति में लाने की आवश्यकता नहीं पड़ती और जैसे ही लक्षण लुप्त हो जाते हैं तो कमर को सहारा देने वाले बन्धन एवं पेटियों को शीघ्र ही खोलकर हटा दिया जाता है।

## फाइब्रोसाइटिस (fibrositis)

पहले यह एक प्रसिद्ध रोग-निदान था। इसका अर्थ कन्धे तथा कन्धे की तिकोनी चपटी हड्डी (स्कैपुला-हड्डी) के चारों ओर स्थित पेशियों में दर्द का होना है जो गम्भीर या उग्र नहीं होता तथा (इससे किसी की बीमा पालिसी पर भी कोई प्रभाव नहीं पड़ता) परंतु यह कष्टदायक होता है। अब डाक्टर लोग फाइब्रोसाइटिस को एक अरुचिकर शब्द मानने लगे हैं क्योंकि कंधे की मेखला (shoulder girdle) के मुलायम ऊतकों के शोथ के प्रमाण कम मिलते हैं और यह दर्द सम्भवतया अन्य कई कारणों से होता है। इनमें से सबसे अधिक होने वाला कारण सम्भवतः पृष्ठीय मेरुदण्ड (dorsal spine) के अन्दर ह्रासी परिवर्तनों का होना है जो कंधे की मेखला के आगे स्थित रहता है। यद्यपि कंधे की मेखला की

 CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तकलीफ अधिक कष्टदायक होती है,जिसका आभास स्कैपुल-अस्थि के चारों ओर तथा मेरुदण्ड के ऊपरी भाग में होता है। इससे रोगी में कोई विकलांगता,गम्भीर असमर्थता नहीं आती। इससे कष्ट ही अधिक होता है वैसे कोई शारीरिक हानि नहीं होती। तनाव, चिंता तथा स्नायु संबंधी कारक भी अक्सर मौजूद रहते हैं और वे इस रोग में मुख्य भूमिका का निर्वाह कर सकते हैं।

## आस्टियोमलेशिया (osteomalacia)

इस रोग में रीढ़ की हड्डी की तंतु रचना विटामिन की कमी के कारण पतली हो जाती है। रिकैट (rickets) इसका उदाहरण है। रिकैट या बच्चों का सूखा-रोग विक्टोरियायी युग में बहुत होता था। खाने-पीने में सुधार होने के साथ यह रोग कम होने लगा, परंतु विटामिन डी जिसकी कमी से रिकैट का रोग होता है, सूर्य के प्रकाश पर बहुत निर्भर करती है। पूर्वी देशों जैसे भारत, पाकिस्तान या अन्य देशों में रहने वाले बच्चों में जहां पर सूर्य खूब निकलता है, रिकैट या सूखे का रोग बहुत कम होता है, परंतु जब वे ऐसे देशों में पहुंचते हैं,जहां पर सूर्य कम निकलता है तो विटामिन "डी" की कमी के कारण रिकैट या सूखे का रोग अधिक होने लगता है।

## स्पाइनल आर्थराइटिस (spinal arthritis)

इसका अर्थ मेरुदण्ड की सन्धियों का अधिकतर ऑस्टियोआर्थराइटिस से प्रभावित होना है जो अधिकतर वृद्ध होने की प्रक्रिया, बार-बार लगने वाली छोटी-छोटी चोटों तथा मेरुदण्ड की सन्धियों के बीच में स्थित उपास्थियों का लचीलापन कम होने एवं उनके पतले होने के कारण होता है। सन्धि की उपास्थि के प्रत्येक ओर की हड्डियां अक्सर मोटी एवं शक्तिशाली हो जाती हैं परंतु साथ ही ये अनम्य भी हो जाती हैं जिससे जोड़ में गति कम होने लगती है। इस प्रकार के टूट-फूट के परिवर्तन बड़ी चोटों से बढ़ जाते हैं परंतु इनसे तकलीफ अधिक नहीं होती और अनम्यता एवं पीठ की गति कमजोर होती है और पीठ में तेज दर्द की अपेक्षा हल्का-हल्का दर्द रहने लगता है।

रिहूमेटॉयड आर्थराइटिस (rheumatoid arthritis) से कभी-कभी गर्दन पर प्रभाव पड़ता है परंतु इससे मेरुदण्ड का शेष भाग बहुत ही कम प्रभावित होता है। एन्कीलोसिंग स्पौण्डीलाइटिस (ankylosing spondylitis) आवश्यक रूप से एक संधि-शोथ या आर्थराइटिस है जिसमें शुरू में 18 से 32 वर्ष तक की स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों में



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरुदण्ड प्रभावित होता है इसमें बहुत अनम्यता आ जाती है एवं तकलीफ होती है। खोजों से पता चला है कि इन रोगियों के शरीर के ऊतक इस प्रकार होते हैं कि वे उनको इस रोग के प्रति उन्मुख करते हैं, ठीक उसी प्रकार जैसे कि किसी रक्त ग्रुप के व्यक्ति अन्य रक्त ग्रुप के व्यक्तियों की अपेक्षा किन्हीं रोगों के प्रति अधिक उन्मुख होते हैं। एन्कीलोसिंग स्पौण्डीलाइटिस अधिकतर युद्ध के समय होती है क्योंकि यह रोग अधिकतर फौज में भर्ती होने वाले युवा पुरुषों को ही होता है। और अन्तिम विश्व-युद्ध में सेना में भर्ती होने के लिए प्रवेश परीक्षा देते समय बहुत से रोगियों पर इस रोग का निदान किया गया। मेरुदण्ड के अन्य प्रकार के सन्धि- शोथ जैसे तपेदिक का रोग अथवा मेरुदण्ड के अन्य संक्रमण आजकल अपेक्षाकृत कम होते हैं।

## साइटिका (गृध्रसी ) (sciatica)

यह एक साधारण शब्द है जो पीठ या नितम्ब से नीचे एक पैर में जाने वाले दर्द के लिए प्रयोग किया जाता है। पहले यह साइटिक स्नायु का वास्तविक शोथ माना जाता था परंतु आजकल इस स्नायु पर किसी भी प्रकार का दवाव पड़ना अथवा इसका कहीं भी उत्तेजित होना, जैसे कि डिस्क के खिसक जाने पर होता है, इस रोग का सबसे मुख्य एवं सामान्य कारण माना जाता है। साइटिक नाड़ी शरीर में सबसे बड़ी होती है और इसकी शाखायें पैरों के अधिकतर भागों में पहुंचती हैं। वास्तविक साइटिका का रोग काफी तकलीफदेह साबित हो सकता है। जिसे अक्सर साइटिका कहा जाता है, वह केवल पीठ के निचले भाग के मेरुदण्ड (lumbar spine) के किसी बिन्दु से नीचे पैर तक जाने वाला दर्द होता है जिसमें वास्तव में नाड़ी पर कोई दवाव भी नहीं पड़ता। बहुत से कारणों में से पीठ के पिछले भाग अर्थात् लम्बर क्षेत्र की डिस्कों में क्षति होना तथा इस क्षेत्र के मेरुदण्ड का ह्रासी होना, सम्भवतः बहुत ही सामान्य कारण हैं।

## मैलिगनेण्ट रोग (malignant disease)

मेरुदण्ड का कैंसर रोग मेरुदण्ड की प्रारम्भिक वृद्धि के रूप में भी हो सकता है अथवा शरीर के अन्य किसी भाग से रक्त-प्रवाह के द्वारा स्थानान्तरित होकर यहां पहुंच सकता है। यह रोग डिस्क के रोगों एवं ऊपर वर्णित वहुत से अन्य रोगों की अपेक्षा कम होता है। परंतु यदि शरीर में किसी अन्य स्थान पर कैंसर होने का पता चलता है जैसे स्तन या फेफड़े में, तो इस रोग के मेरुदण्ड तक फैल जाने के कारण यकायक ही

 CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

पीठ में दर्द होने लगता है। इस प्रकार के रोगियों में भी
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
अस्टियोआर्थराइटिस, डिस्क के रोग अथवा ऊपर वर्णित रोगों में से बहुत से रोग पीठ दर्द के कारण हो सकते हैं क्योंकि ये रोग बहुतायत से होते हैं। जैसे स्कूल में पढ़ने वाला बच्चा सच्चाई के साथ अपने पुरस्कृत निबंध में लिखता है कि सर्वसाधारण रोग वे हैं जो सबसे अधिक होते हैं।

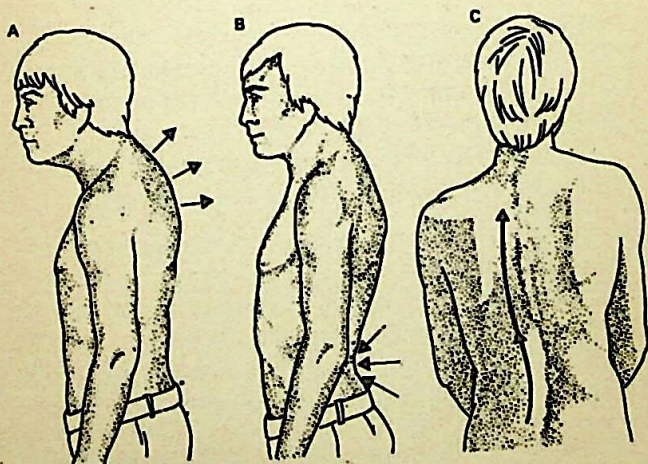
## मेरुदण्ड का घुमाव (Curvature of the spine) (Scoliosis, Kyphosis, Lordosis)

**स्कोलियोसिस** (scoliosis) का अर्थ मेरुदण्ड का एक ओर को झुक जाना है। अतः मेरुदण्ड को जब पीछे की ओर से देखा जाता है तो यह सीधा रहने की बजाय एक ओर को झुका हुआ प्रतीत होता है। कुछ ही लोगों का मेरुदण्ड बिल्कुल सीधा होता है और उसका एक ओर को झुकना उनके लिए कोई विशेष महत्व नहीं रखता और इससे उन्हें कोई तकलीफ भी नहीं होती। द्वितीय विश्व युद्ध से पहले मेरुदण्ड का तपेदिक

मेरुदण्ड के घुमाव की विभिन्न स्थितियां (1) कइफोसिस, (2) लोर्डोसिस, (3) स्कोलियोसिस

Curvature of the spine: (A) kyphosis: (B) lordosis: (C) scoliosis.

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तथा इन्फैन्टाईल पैरालिसिस (poliomyelitis) से कभी-कभी मेरुदण्ड में घुमाव आ जाता था परंतु यह बीमारी आजकल बहुत कम हो गई है। यहां तक कि मेरुदण्ड के एक ओर को इतना झुक जाने पर कि उसकी 'S' की शक्ल बन जाती है, तब भी आवश्यक नहीं कि रोगी को कोई तकलीफ अथवा दर्द हो। कुछ लोगों में तो जन्म से ही मेरुदण्ड एक ओर को काफी झुका होता है और यद्यपि यह अप्राकृतिक ही है, इससे उन्हें थोड़ी बहुत तकलीफ रहती है। साइटिका के दर्द में आराम पहुंचाने के प्रयास में शरीर का स्वत: एक ओर को झुक जाना साइटिक स्केलियोसिस (sciatic scoliosis) कहलाता है। रोगी झुके हुए मेरुदण्ड के साथ, जिस पर उसका ध्यान भी नहीं जाता, अनिच्छा से चलता-फिरता रहता है।

**काइफोसिस** (kyphosis) का अर्थ मेरुदण्ड का पीछे की ओर मुड़ जाना है। एक ओर से देखने पर सामान्य मेरुदण्ड छाती के पीछे स्थित पांचवे, छठे तथा सातवें पृष्ठीय कशेरुका के बीच के सबसे स्पष्ट बिन्दु के ऊपर तथा नीचे प्राकृतिक रूप से आगे को झुका होता है। जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है, गर्दन आगे की ओर झुकती जाती है और कंधे गोल हो जाते हैं। यह कशेरुका एवं डिस्क की आयु बढ़ने के परिणामस्वरूप होता है। किन्तु युवा व्यक्तियों के ही कंधे अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक गोल होते हैं और ऐसा बहुत आसानी से हो जाता है।

**लोर्डोसिस** (lordosis) को मेरुदण्ड का विपरीत दिशा में झुकना कहते हैं। इसमें मेरुदण्ड सामने की ओर इस प्रकार झुका होता है कि आमाशय और आगे को हो जाता है, सिर और पीछे की ओर हो जाता है। गर्भवती स्त्रियों में अपने गर्भ में स्थित शिशु के अतिरिक्त भार को संतुलित करने के लिए मेरुदण्ड को लोर्डोसिस (lordosis) में झुकाने की प्रवृति होती है जिसे विलियम शेक्सपीयर ने "गर्भ का अभियान" कहा है।

किसी हद तक लोर्डोसिस तथा काइफोसिस प्राकृतिक होता है परंतु स्कोलियोसिस यदि हल्का नहीं है तो अप्राकृतिक होता है। तिस पर भी हममें से कुछ ऐसे लोग हैं जिन्हें स्कोलियोसिस बिल्कुल ही नहीं होता। इन विकृतियों में से किसी के भी कारण कमर का दर्द बहुत कम होता है यद्यपि मेरुदण्ड में होने वाले ह्रासी परिवर्तनों से इनमें से कुछ विकृतियां हो सकती हैं, परंतु इनसे स्वयं ही कमर का दर्द हो सकता है।

इस बात पर जोर देना चाहिए कि कमर के दर्द के बहुत कम होने वाले ऐसे बहुत से कारण हैं जिन्हें मैंने अभी छुआ तक नहीं है और इनमें से



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

कुछ की औषधि द्वारा अथवा शल्य-क्रिया द्वारा चिकित्सा करने की आवश्यकता पड़ती है। उदाहरण के लिए हड्डी की एक छोटी ट्यूमर या अर्बुद जो कैंसर नहीं होती है और जिसे आस्टॉयड ऑस्टियोना (osteoid osteoma) कहते हैं, से मेरुदण्ड में बहुत तेज दर्द होता है। इसका आपरेशन कराने की आवश्यकता पड़ती है। आपरेशन के बाद ही इसका दर्द दूर होता है। यह बहुत ही कम होने वाला रोग है और 40 वर्ष से ऊपर की आयु के व्यक्ति में पाया जाता है। इसी प्रकार रीढ़ की हड्डी की टी.बी. अब पश्चिमी देशों में बहुत कम होती है। परंतु संसार के पिछड़े हुए देशों में यह रोग काफी पाया जाता है।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# पीठ के दर्द की रोकथाम

## गतियां तथा मुद्राएं जिनसे बचना चाहिये (movements and positions to avoid)

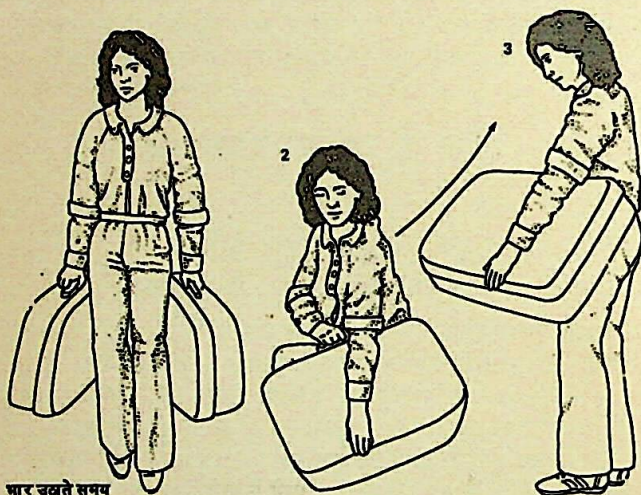
एक ही स्थिर स्थिति में लम्बे समय तक खड़े रहने से, विशेषकर जबकि पीठ थोड़ी आगे को झुकी हो, पीठ में दर्द होता है या पहले से स्थित पीठ का दर्द बढ़ जाता है। कपड़ों पर प्रेस करना, कपड़े धोना, खाना बनाना, ड्राईंग वोर्ड पर झुकना, किसी जीवित व्यक्ति की तस्वीर पेण्ट करना— ये सब क्रियायें ऐसी हैं जिनमें इस स्थिति में रहना पड़ता है। सबसे बढ़िया तरीका यह है कि लम्बे समय तक ऐसी स्थिति में न रहा जाए, बल्कि स्थिति को बार-बार बदलते रहना चाहिए। कभी बैठ जाना चाहिए तथा कभी उठ कर घूम लेना चाहिए। मेरुदण्ड के हिलने-डुलने एवं उसमें गति करने से बहुधा इस प्रकार के कर्तव्यों एवं श्रम में विघ्न पड जाता है। कुत्ते-बिल्ली सोकर जागने पर पहले अपने को सीधा करके अगड़ाई लेते हैं।

पीठ के दर्द को बढ़ाने वाले अन्य कारण भी हैं। इनमें से एक झुकी हुई कमर के रहते हुए भारी वजन को उठाना है। भारी वजन उठाने का सबसे बढ़िया तरीका यह है कि घुटनों को मोड़ लिया जाए एवं भारी बोरे को उठाया जाए तथा रीढ़ की हड्डी को सीधा रखा जाए। तब जो गति होगी वह कूल्हों एवं घुटनों पर होगी अर्थात् इन्हीं पर जोर पड़ेगा, मेरुदण्ड पर नहीं। अन्य कारण लम्बे समय तक झुकने की स्थिति में रहना है जैसे बिस्तर तैयार करना, नीचे की दराज़ों अथवा अलमारियों



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को झुक कर साफ करना तथा इसी प्रकार के अन्य कार्य जिनमें अधिक समय तक झुकना पड़ता है जिन्हें झुककर करने की अपेक्षा घुटने टेक कर अथवा बैठ कर करना बेहतर होता है। अचानक कमर के बल खाने, एकदम से तगड़ा झटका लगने से भी पीठ का दर्द होने लगता है अथवा पहले से स्थित दर्द बढ़ जाता है। इन चीजों से निबटने के लिए लोग कोई अपनी ही वेदना रहित काम करने की शैली खोज लेते हैं।

ध्यान रखें (1) भार सामान रूप से संतुलित हो (2) और उसे (3) घुटनों के बल झुककर उठाएं
Lifting weights: (1) balance the weight equally (2) and (3) lift by bending at the knees, keeping the spine straight.

बाग में सख्त भारी, विशेषकर चिकनी मिट्टी को खोदना या पेड़-पौधों को उगाने अथवा घास-पात को हटाने की क्रिया में लम्बे समय तक झुकना कमर के दर्द को बढ़ाने के कारक हो सकते हैं। 'आप पृथ्वी पर अन्य स्थानों की अपेक्षा बाग में ईश्वर के करीब रहते हैं'— यह किसी कवि का कथन है, परंतु साथ ही आपका पीठ का दर्द भी बढ़ जाता है जो बहुत कष्टदायक होता है। यदि आपको बहुत ही खराब पीठ का दर्द है तो आप विशेष प्रकार के यंत्रों का प्रयोग करके अनावश्यक रूप से झुकने से बच सकते हैं और पृथ्वी पर कार्य करते समय उस पर रबर के गद्दे बिछाकर उन पर घुटनों के बल बैठकर कार्य करने से मेरुदण्ड झुकने



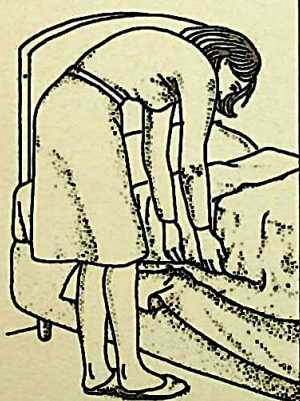
CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

अथवा मड़ने से बच जाता है। भारी पहियों वाली गाड़ियां तथा कठिनाई से हिलने वाली मशीनें भी कमर का दर्द बढ़ाने के कारक हो सकती हैं।

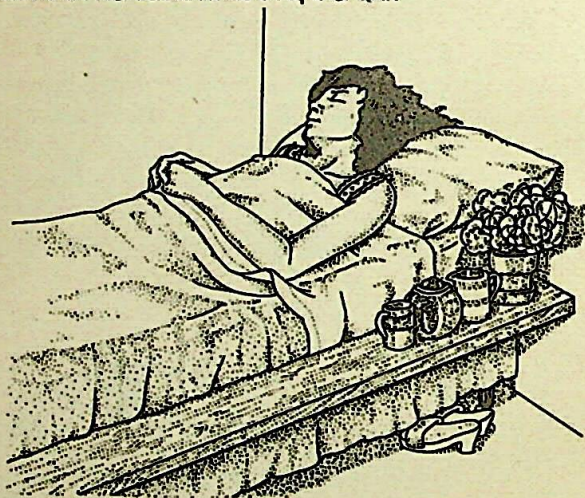
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## बिस्तर

पीठ का दर्द रोकने के लिए कौन सा बिस्तर सबसे बढ़िया होता है? यह पूर्णत: रोगी पर निर्भर करता है। वे व्यक्ति जो पीठ के दर्द के प्रति उन्मुख होते हैं परंतु साथ में उनके कूल्हों तथा घुटनों में दर्द तथा सूजन भी होती है, उन्हें उन व्यक्तियों से अलग कमरे में रात्रि को विश्राम करने की आवश्यकता होती है जिनकी पीठ में दर्द के साथ ही गर्दन तथा कंधों में भी दर्द रहता है। रोगी को आराम पहुंचना, गर्मी रहने, हवा न चलने, एक मजबूत परंतु आरामदेह चटाई अथवा आसन से सहारा पहुंचने, अक्सर पीठ के पीछे सहारा पहुंचने जैसे किसी छोटे तकिये द्वारा अथवा यदि दर्द गर्दन में है तो इस क्षेत्र में सहारा पहुंचने पर भी निर्भर करता है। गोल कंधों की स्थिति में झुककर बैठने से लक्षण और बढ़ जाते हैं और ऐसे बिस्तर पर जिसमें बैठने पर ही रोगी नीचे को धंस जाता है अथवा आराम कुर्सी पर बैठने पर बहुत कष्ट होता है। बहुत से पीठ के दर्द के रोगी इस तरह के असुविधाजनक बिस्तर की अपेक्षा फर्श पर भली-भांति सो जाते हैं क्योंकि फर्श कम से कम सपाट तथा सख्त तो होता है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
बहुत से अस्पतालों में जो बिस्तर प्रयोग में लाये जाते हैं, वे सभी रोगियों के लिए होते हैं। केवल कमर के दर्द के रोगियों के लिए ही नहीं होते। इनमें कूल्हों तथा पीठ के निचले भाग के सहारे के लिए स्थिर एवं सख्त सपोर्टर लगे होते हैं और रोगी तथा बिस्तर के बीच एक सख्त बिछौना रहता है। बिछौने के नीचे कंधों से लेकर घुटनों तक तख्ता लगाना चाहिए जिससे मजबूत सख्त आधार भी बन जाता है और यह गद्दे में धंस कर सोने से मेरुदण्ड के मुड़ने को भी रोकता है। इसके लिए पुराना

A board under the mattress is good for your back.

बिस्तर के नीचे बिछा तख्ता आपकी पीठ के लिए अच्छा रहेगा।

बेकार पड़ा अलमारी का दरवाजा अथवा इसी प्रकार की कोई कठोर वस्तु ठीक रहती है बशर्ते कि उसका आकार एवं आकृति उचित हो। अस्पताल में सभी प्रकार के बिछौने काम में लाये जाते हैं, कुछ में हवा भरी होती है तो कुछ में पंख, फोम, ऊन या पानी आदि भरा होता है। परंतु बिछौने में कोई भी वस्तु भरी हो इसकी आकृति रोगी के अनुकूल होनी चाहिए और रोगी जब इस पर लेटे तो उसकी कमर न मुड़े अर्थात् उसके मेरुदण्ड में कोई झुकाव न पैदा हो। पुराने जमाने में सन्यासी लोग जमीन पर अथवा सख्त तख्तों पर सोते थे एवं गर्दन तथा सिर के सहारे के लिए एक तकिया लगा लेते थे और सुदूर पूर्वी देशों के बहुत से धार्मिक लोग आज भी जमीन पर सोते हैं तथा अपनी गर्दन के पीछे केवल लकड़ी


CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

का एक छोटा सा टुकड़ा रख लेते हैं। जैसे कि जूतों के साथ होता है कि
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
केवल जूतों को पहनने वाला ही समझ सकता है कि उसके पैर में कौन सा जूता सबसे अधिक फिट हो सकता है जिसे पहन कर वह बिना कष्ट के सबसे आगे चल सकता है। इसी प्रकार केवल सोने वाला व्यक्ति ही जान सकता है कि उसकी कमर विशेष के लिए कौन-सा बिस्तर सबसे अधिक माफिक आता है। तिस पर भी सामान्य सिद्धांत यह है कि मुलायम गद्दे जिन पर बैठ कर मनुष्य नीचे को धंस जाता है, खराब होते हैं और कठोर गद्दे अच्छे होते हैं बशर्ते कि वे इतने मुलायम तो अवश्य ही होने चाहिए कि रोगी के शरीर की आकृति में ढल सकें।

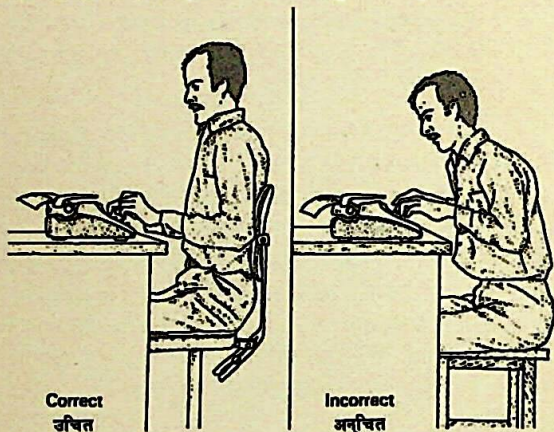
आप किस स्थिति में सोते हैं— यह भी एक महत्त्वपूर्ण बात है। सोने की स्थिति जितनी आरामदायक हो उतनी अच्छी है। हमेशा बिल्कुल ही सीधा लेटने से फायदा नहीं होता। अन्य कारकों को भी ध्यान में रखना चाहिए जैसे रोशनी तथा आवाज। जिनसे बहुत से कमर के दर्द के रोगी जैसे ही सोने को जाते हैं, तुरंत ही जाग जाते हैं। अंधे व्यक्तियों को अंधेरे कमरों में रहना चाहिए तथा उन्हें आंखों पर शेड भी लगाना चाहिए जैसे कि हवाई-जहाज से यात्रा करने वाले यत्रियों को रात में उड़ान भरने पर आंखों पर शेड लगाना लाभदायक होता है। ध्वनि के प्रति संवेदनशील रोगियों के लिये रात्रि में शान्तिपूर्वक सोने के लिए कानों में डाट लगाना ठीक रहता है।

## कुर्सियां

संसार में असुविधाजनक कुर्सियों की कमी नहीं है। कमर के दर्द के रोगियों के लिए कौन-सी कुर्सियां अच्छी तथा कौन-सी बुरी हैं? कुर्सी पर बैठ कर देखें कि कौन-सी कुर्सी आपको सबसे अधिक माफिक आती है, किससे आपके लक्ष्य की सबसे अधिक पूर्ति होती है। सामान्यतः यह कहा जा सकता है कि कुर्सी सख्त तख्ते आदि से बनी होनी चाहिए,जिस पर सीधे तनकर बैठा जा सके। यह आराम कुर्सी की अपेक्षा बेहतर होती है क्योंकि आराम कुर्सी पर शरीर झुक कर इस स्थिति में आ जाता है कि पीठ तो मुड़ जाती है तथा कंधे गोल हो जाते हैं और इस स्थिति में रहने पर पीठ का दर्द बढ़ जाता है। एक छोटा सा तकिया या सहारे की कोई वस्तु कमर के पीछे बीच में रखने से भी बहुत से रोगियों को लाभ पहुंचता है। सामान्यतः घण्टों तक लगातार बैठे रहना ठीक भी नहीं है और बहुत से कमर के दर्द के रोगियों से यह सहन भी नहीं होता है— विशेषकर जब रोगी को विवश होकर असामान्य स्थिति में बैठना पड़ता है जिससे कमर का दर्द और बढ़ जाता है।


CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

बैठकर कार्य करने वाले व्यक्ति जैसे टाइपिस्ट इत्यादि के लिए कुर्सी इस प्रकार की होनी चाहिए कि उसकी लम्बर मेरुदण्ड सीधा रहे, घुटने समकोण बनाकर रहें तथा दोनों पंजे फर्श पर सपाट रखें हों, और इन सबके अतिरिक्त कुर्सी कार्य करने के पूरे समय आरामदायक भी होनी चाहिए। घर पर बर्तन एवं कपड़े आदि धोने तथा अन्य बहुत से घरेलू कार्यों को करने के लिए इस प्रकार की कुर्सियां बहुत अच्छी रहती हैं।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेज तथा कुर्सियों की ऊंचाई ठीक होनी चाहिए जिनसे लम्बे समय तक झुकने से बचा जा सके। कम ऊंचाई के स्टूलों का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकिं इनका प्रयोग करने से झुकना पड़ता है और कमर का दर्द बढ़ जाता है। टेलीविजन देखने वाली कुर्सियां भी बिल्कुल सही होनी चाहिए अन्यथा इन पर खराब एवं असामान्य स्थितियों में बैठकर घंटों का समय बर्बाद हो सकता है और पीठ का दर्द भी बढ़ जाता है। घूमने वाली कुर्सियों से हल्की-फुल्की गति होती रहती है और यदि इनसे पीठ को ठीक प्रकार से सहारा मिलता है तो ये कुर्सियां अच्छी रहती हैं। थियेटर तथा सिनेमा की सीट भी अक्सर ठीक नहीं होती। असामान्य ऐंठी हुई स्थिति में थियेटर देखने वाले लोगों को स्वीकार करना पड़ेगा कि कुर्सी पर बैठ कर देखने वाले बड़े लोगों में से बहुतों का कमर का दर्द बहुत बढ़ जाता है।

हवाई-जहाजों मे सीटें बहुत अच्छी तरह से बनी होती हैं एवं ये यात्रियों की पीठ को ठीक प्रकार से सहारा देती हैं, परंतु दुर्भाग्यवश सभी कारों की



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Incorrect अनुचित　　　　Correct उचित

सीटें इस प्रकार की नही होती। एक अनुपयुक्त सीट पर बैठ कर लम्बी यात्रा के दौरान कार चलाने के अलावा पीठ दर्द के बढ़ने का अन्य कोई कारण नहीं होता। एक छोटी टांगों वाली 5 फिट (1.52 मी.) लम्बी तथा 84 पौण्ड (38 कि.ग्रा.) वजन वाली स्त्री के लिए उपयुक्त कार सीट एक लम्बी टांगों वाले पुरुष 6′ 5″ (1.65 मी.) लम्बे तथा 252 पौण्ड (114 कि.ग्रा.) वजन वाले पुरुष के लिए अनुपयुक्त होती है। यदि कार को खरीदने वाला व्यक्ति स्वयं ही कार चलाने वाला होता है तो अपनी इच्छा से अपने अनुकूल कार एवं कार की सीट का चयन कर सकता है परंतु उसमें बैठने वाले यात्रियों को अपनी आकृति एवं लम्बाई-चौड़ाई के अनुकूल ही कार में व्यवस्थित होना पड़ता है। पिछली कुछ सीटें केवल छोटे कद के व्यक्तियों के लिए बनी होती हैं और औसत कद-काठी के व्यक्ति को इस पर बैठने में कठिनाई होती है और उसे कमर को मोड़ कर, तथा घुटनों को ऊपर करके जिससे अगली सीट पर पीठ दबने लगती है, यात्रा करनी पड़ती है। यद्यपि बच्चा माता के गर्भाशय में महीनों तक इस अवस्था में रह सकता है, लेकिन कोई भी युवा पुरुष अथवा स्त्री दोनों इस स्थिति में रहने पर शीघ्र ही तकलीफ महसूस करने लगते हैं। पिछली सीट बहुत से लोगों में पीठ का दर्द करने वाली सीट होती है। बहुत से कार-गैरेजों में बिक्री के लिए प्लास्टिक के स्पोर्ट (कमर को सहारा देने वाले) उपलब्ध रहते हैं जो अगली सीट पर डाल दिए जाते

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

हैं और अगली सीट पर बैठने वाले यात्रियों की पीठ के निचले भाग के मेरुदण्ड (lumbar spine) को संतोषजनक रूप से सहारा देते हैं। बेचारे पिछली सीट पर बैठने वाले यात्री को आराम पाने के लिए स्वयं प्रबंध करना पड़ता है।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## वजन कम होना तथा भोजन

कमर के दर्द से पीड़ित बहुत से रोगी बहुत भारी होते हैं और उनके वजन को घटाने पर न केवल दर्द को ही लाभ पहुंचता है, परंतु रोगी इधर-उधर घूम फिर भी अधिक सकता है, अधिक व्यायाम कर सकता है तथा इस प्रकार से अधिकतर रोगी ठीक हो जाते हैं। बहुत कम प्रमाण इस बात के मिलते हैं कि कोई विशेष प्रकार का भोजन अन्य भोजनों से अधिक लाभदायक है। यद्यपि दर्जनों विभिन्न प्रकार के भोजन होते हैं जिनके विषय में लोग दृढ़तापूर्वक कह सकते हैं कि वे बहुत लाभदायक हैं। यदि रोगी का वजन अत्यधिक न बढ़े तथा उसके भोजन में सभी आवश्यक प्रोटीन तथा विटामिन मौजूद रहें तो सब कुछ ठीक-ठाक रहता है। बहुत से लोग शाकाहारी भोजन से ठीक रहते हैं, अन्य लोग स्टीक खाने से ठीक रहते हैं तथा कुछ लोग मछली आदि पसंद करते हैं। पीठ का दर्द संसार के सभी देशों में सभी जाति के लोगों में होता है और कोई ऐसा एक ही प्रकार का भोजन नहीं होता जो प्रत्येक व्यक्ति को माफिक आता हो और उसके पीठ के दर्द को रोकता हो, परंतु ऐसा भोजन जिसमें विटामिन विशेषकर विटामिन डी, खनिज विशेषकर कैल्शियम की कमी हो तो उससे कमर में कुछ प्रकार के दर्द होने की बहुत सम्भावनाएं होती हैं।

बहुत से लोगों में अत्यधिक खाना खाने तथा अत्यधिक वजनी होने से उनका नीचे को लटकता हुआ पेट मेरुदण्ड को आगे को खींचता है और इसके कारण भी पीठ का दर्द हो सकता है। एक मेरी जान- पहचान के सर्जन हृदय एवं फेफड़ों के कठिन आपरेशन घण्टों तक करते थे। उनकी पीठ में निरंतर दर्द रहने लगा और उन्हें आपरेशन करने में कठिनाई होने लगी, जब तक कि उन्होंने खाना कम खाकर अपना 42 पौण्ड वजन (19 कि.ग्रा.) न घटा लिया। इसके साथ ही उनकी पीठ का दर्द भी गायब हो गया। उन्होंने यह भी महसूस किया कि परिणामस्वरूप उनके रोगियों को भी लाभ पहुंचना शुरू हो गया।



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

# पीठ-दर्द की चिकित्सा

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

**पीठ के दर्द की चिकित्सा के निम्न 6 चरण होते हैं**

1. निश्चलता (पीठ को हिलने-डुलने न दिया जाए), विश्राम करना, दर्द को दूर करने वाली औषधियों का सेवन करना, शामक औषधियों का सेवन करना।
2. भौतिक चिकित्सा विधि द्वारा चिकित्सा करना, हल्के-हल्के कमर को हिलाना-डुलाना, पेशियों के व्यायाम करना, सिकाई, गर्दन तथा कमर का सहारा देना तथा इन पर खिंचाव पैदा करना।
3. अधिक सक्रिय भौतिक-चिकित्सा विधि, व्यायाम अधिक करना तथा हाथों द्वारा कमर को घुमा-फिराकर ठीक करना।
4. चिंता तथा अवसाद की चिकित्सा करना, साधारण शक्ति बढ़ाने के साधन अपनाना।
5. रीढ़ की हड्डी में तथा वेदना युक्त विन्दुओं पर इन्जैक्शन लगाना तथा आक्यूपंक्चर से चिकित्सा कराना।
6. शल्य-चिकित्सा।

## निश्चलता तथा विश्राम

पीठ में तेज दर्द होना बहुत आम है। बाग में खुदाई करने पर, बिस्तर लगाने से एक पहिये की ठेला-गाड़ियों को उठाकर चलने से, और इन सबके अतिरिक्त मेरुदण्ड को झुकाकर कोई भी वजनदार वस्तु उठाकर चलने पर कभी-कभी कमर में तेज दर्द हो जाता है, विशेषकर जब गति करते समय पीठ में ऐंठन आ जाती है, झटका लग जाता है अथवा यकायक गति करनी पड़ती है। अधिकतर दर्द पीठ के पीछे निचले थोड़े से भाग में होता है अथवा नितम्बों के बीच में केंद्र में होता है अर्थात् लम्बर (lumbar) तथा सैक्रल (sacral) क्षेत्र में होता है और दर्द नीचे को एक या दोनों जंघाओं के पीछे तक फैल जाता है। खांसने अथवा छींकने से भी कमर का दर्द बढ़ जाता है। विश्राम करके तथा इन कमर के दर्द को बढ़ाने वाले कारकों को दूर करके, इस प्रकार के तेज दर्द एक से तीन सप्ताह में ठीक हो जाते हैं। यदि दर्द बढ़ता है या इस समय से आगे तक चलता है तो आपको डाक्टर से अवश्य रांय लेनी चाहिए। यदि कमर का दर्द इतना तेज होता है कि जरा भी हिलने-डुलने में कष्ट होता हो तो डाक्टर को पहले ही दिखा देना चाहिए। सम्भवतः चिकित्सा



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

आरम्भ करने पर ही बिस्तर पर विश्राम करने की आवश्यकता पड़ सकती है। बहुत से तेज दर्द विश्राम करने पर ठीक हो जाते हैं।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह प्रश्न किया जा सकता है कि कमर का तेज दर्द कब हल्का होता है। वरना यह स्थिति आ जायेगी कि पीड़ित झुंझला कर कहेगा, "काफी हो चुका। मैं अपनी कमर को एक, दो या तीन सप्ताह तक विश्राम दे चुका हूं और फिर भी यह ठीक नहीं है। और क्या किया जाए?" तीन-चार सप्ताह का समय संकट का समय प्रतीत होता है। कमर के तीव्र खिचाव तथा उसकी मोच सामान्यत: इतने समय में ठीक हो जाते हैं, यदि ये इतने समय में ठीक नहीं होते तो इसका अर्थ होता है कि रोगी ने ठीक से विश्राम नहीं किया। बिस्तर पर विश्राम करने वाले व्यक्ति के लिए यदि टेलीफोन की घण्टी बजती है अथवा डाकिया पार्सल या तार लेकर सामने के दरवाजे से आता है तो रोगी तुरंत ही बिस्तर पर उठकर बैठ जाना चाहता है और इस प्रकार वह विश्राम नहीं कर पाता। उसमें विघ्न पड़ जाता है। घर अथवा फ्लैट में अकेले रहकर कुछ लोग बिस्तर पर बैठकर ही मनोरंजन करते हैं। क्रियाशील एवं फुर्तीले किस्म के व्यक्ति इस प्रकार के मनोरंजन से ऊब जाते हैं। वे कुछ कार्य करना चाहते हैं अत: वे बिस्तर पर से उठकर काम में लग जाते हैं। विश्राम एक बहुत ही लचीला शब्द है और कुछ डाक्टरों का कहना है कि जब तक रोगी को सिर से लेकर एड़ी तक प्लास्टर ऑफ पेरिस के सांचे में न रखा जाए, उसे आराम कराना मुश्किल ही होता है। जब तक वह अस्पताल में भर्ती होकर डाक्टरों एवं नर्सों की देखभाल में न रहे, क्योंकि वहां पर रोगी को अनुशासन में रहना पडता है। एक दूसरा कारक यह है कि बिस्तर पर पूर्ण विश्राम करने से बहुत से रोगियों की पीठ के दर्द में बहुत आराम पहुचता है। कुछ रोगियों में पूर्ण विश्राम करने पर विशेष लाभ नहीं होता और उनके लिए थोड़ा हिलने-डुलने, घूमने-फिरने पर जिससे कमर का बोझ न पड़े, पूर्ण विश्राम करने की अपेक्षा बेहतर रहता है। प्रत्येक रोगी की अपनी व्यक्तिगत समस्या है। एक तरीके से किसी व्यक्ति को आराम मिल सकता है तो किसी अन्य की बीमारी उससे भड़क सकती है। लोग अलग-अलग व्यक्तित्व वाले होते हैं। उन्हें भिन्न प्रकार की चिकित्सा माफिक आती है क्योंकि पीठ का दर्द उत्पन्न करने वाले उनके कारण भी अलग-अलग हैं।

जब अधिक दिनों के लिए बिस्तर पर विश्राम करने की आवश्यकता होती है जैसा कि अक्सर नवीन या पीठ के तेज दर्द की प्रारम्भिक चिकित्सा में होता है, तो यह रोगी की पूर्ण जानकारी एवं उसके सहयोग



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से ही होना चाहिए। कुछ रोगी कहेगा, "केवल बिस्तर पर लेट कर आराम करना भी कोई इलाज है?" रोगी को यह जानकर आश्चर्य होता है कि यह तो वहुत अच्छी चिकित्सा है और यदि सभी को नहीं तो वहुत से रोगियों को इसे अपनाना चाहिए। वहुत वार कमर में दर्द खिचाव से मोच आने तथा फटने से होता है जिसे टखने में आई मोच के समान कुछ समय के लिए विश्राम की आवश्यकता होती है। इसके पश्चात पुनः स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने एवं घूमने-फिरने का समय आता है। विस्तर पर विश्राम करना वास्तविक चिकित्सा है। इसे केवल टाल-मटोल की गर्ज से ही नहीं वताया जाता है। अस्पताल में भर्ती होकर विस्तर पर पूर्ण विश्राम करने पर रोगी नर्सों तथा डाक्टरों की देखभाल में रहता है जो उसे नियंत्रण में रखते हैं परंतु घर पर रहकर रोगी अपने ही अनुशासन में रहता है और जो इच्छा होती है, वही करता है।

पीठ के तेज दर्द के रोगी के लिए घर पर रहकर विस्तर पर विश्राम करने पर उसे देखने के लिए फिजूल के लोगों का आना तथा टेलीफोन के अतिरिक्त दिन के समय वार-वार मूत्र त्याग के लिए जाना एवं मल त्याग के लिए जाना अधिक विघ्न डालने वाला, गड़वड़ी पैदा करने वाला एवं कष्टदायक होता है। बहुत से रोगी जव विस्तर पर सीधे लेटे होते हैं अथवा विस्तर के एक ओर बैठ कर पैर लटकाये रखते हैं, तो उनसे मूत्र त्याग वाले बर्तन में मूत्र त्याग नहीं होता। यदि उन्हें अकेले खड़े रहने दिया जाए तो इससे दर्द वढ़ जाता है। आजकल प्लास्टिक के हल्के मूत्र त्याग के बर्तन उपलब्ध हैं और यदि सभी नहीं तो अधिकतर रोगी अभ्यास द्वारा विस्तर से उठे विना इसमें मूत्र त्याग कर सकते हैं। अर्थात् लेटे-लेटे ही यूरिनल में मूत्र-त्याग करने की उनकी आदत पड़ जाती है। मल त्याग के लिए एक बेड-पैन अथवा कमोड की आवश्यकता होती है। बहुत से रोगी कमोड को पसंद करते हैं परंतु फिर भी अधिकतर लोग मल त्याग के लिए, यदि अधिक दूर न हो और सीढ़ियां पर चढ़ना उतरना न पड़े तो शौचालय में जाने का प्रयास करना ही अधिक पसंद करते हैं। परंतु हिलने-डुलने पर तेज दर्द होने वाले रोगी के लिए बिस्तर के पास ही कमोड़ रखा होना चाहिए। कमर के दर्द के बहुत से रोगियों के लिए बिस्तर पर बेड-पैन पर बैठकर मल त्याग करना बहुत ही कष्टदायक एवं कठिन कार्य है परंतु कुछ तिकोने बेड-पैन होते हैं जिनमें एक ओर एक छेद होता है। बेड-पैन को आगे से नितम्बों के बीच में सरका दिया जाता है और रोगी आगे को बेड पैन में मल त्याग करता है। नितम्बों के नीचे कोई चद्दर आदि बिछा लेनी चाहिए तथा चारों ओर खूब सारे रद्दी के कागजों को बिछा कर गद्दा बना लेना चाहिए।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
रोगी को कब्ज नहीं रहना चाहिए और न ही उसे मल त्याग के लिए इतनी तेज औषधि देनी चाहिए कि उसे दस्त ही लग जायें। बहुत से लोग मल त्याग के लिए कोई भी मुलायम तैलीय वस्तु अथवा सेन्ना (senna) की बनी औषधि अथवा दोनों का प्रयोग करते हैं। शौचालय के पैडिस्टल (शौचालय का मल-त्याग का पात्र) जिसको बिस्तर के पास रखा जा सकता है, प्रचलित है और इन पैडिस्टलों के साइड में टुकड़े लगे होते हैं जो बिछौने के नीचे खिसक कर इन्हें रपट जाने से रोकते हैं।

अधिक समय तक बिस्तर पर विश्राम करने पर भोजन पर नियंत्रण रखना चाहिए अर्थात् भोजन अधिक नहीं ग्रहण करना चाहिए क्योंकि बिस्तर पर लेटे रहने से वजन बढ़ने की प्रवृत्ति हो जाती है। स्टार्च तथा शुगर कम से कम लेनी चाहिए। प्रत्येक बार भोजन करते समय खाद्य सामग्री के साथ केवल एक रोटी खानी चाहिए, आलू दिन में थोड़े से ही लेने चाहिए। मिठाई, चीनी की वस्तुओं, चाकलेट तथा पेस्ट्रीज को कम से कम खाना चाहिए। धूम्रपान भी बहुत कम कर देना चाहिए क्योंकि धूम्रपान करने वाले व्यक्ति के खांसने पर पीठ का दर्द बहुत बढ़ जाता है। कुछ प्रकार के पीठ के दर्द इतने गम्भीर होते हैं, जैसे डिस्क के रोग, कि रोगी को 2 से 4 सप्ताह तक या इससे अधिक समय तक बिस्तर पर विश्राम करने की आवश्यकता पड़ती है। अतः उपरोक्त बातों का घर पर ध्यान रखना महत्त्वपूर्ण है।

## पीड़ाहारी, (analgesics) एवं शामक (sedatives) औषधियां

पीठ के तेज दर्द में विश्राम रूपी पहले इलाज के बाद पीड़ाहारी या दर्दनाशक और कभी-कभी शामक या प्रशांतक (tranquillizers) औषधियों का सेवन भी रोगी को कराना चाहिए। जब कमर का दर्द बहुत तेज होता है तो किसी भी स्थिति में रहने पर दर्द को आराम नहीं पहुंचता। किसी भी तरफ को हिलने-डुलने पर दर्द होता है। यहां तक कि खांसने एवं छींकने से भी कमर का दर्द होता है। अतः आराम करना अक्सर असम्भव हो जाता है जब तक कि दर्द नियंत्रित न हो जाए, अथवा रुक न जाए।

दर्द के लिए विभिन्न प्रकार की एस्पिरीन का प्रयोग किया जाता है। इसकी दो या तीन गोली, यदि पानी में सुरसुराहट का शब्द करने वाली हैं, तो पानी में घोलकर अथवा यदि मामूली प्रकार की एस्पिरीन का सेवन कराना है तो इसे पीस कर दूध या पानी के साथ तथा कुछ खाने या एक


CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिस्कुट के साथ दर्द में आराम करने के लिए हर तीसरे से पांचवें घण्टे पर देनी चाहिए। एस्पिरीन की कई किस्में होती हैं। आत्रीय परत वाली एस्पिरीन की गोली, दूसरी प्रकार की कुछ जीभ पर रखने से घुल जाने वाली तथा तीसरी में पेट की अम्लता को मिटाने वाली औषधि मिली होती है। इसी प्रकार एस्पिरीन की कुछ अन्य किस्में भी होती हैं। किसी भी प्रकार की एस्पिरीन का अत्यधिक प्रयोग करने से रोगी बहरा हो सकता है या उसके कानों में गुनगुनाने की आवाज आने लगती है अथवा अपच हो जाता है। कुछ लोगों में एस्पिरीन की बहुत थोड़ी सी मात्रा लेने पर भी प्रतिक्रिया होने लगती है, अधिकतर का तो हाजमा खराब हो जाता है या वे अपने को बीमार सा महसूस करने लगते हैं। बहुत थोड़े लोगों को एस्पिरीन से एलर्जी होने लगती है। उनको दमा हो जाता है या त्वचा की प्रतिक्रियायें होने लगती हैं, होंठ या जीभ सूज जाते हैं। बहुत से लोग एस्पिरीन की सामान्य खुराक ले लेते हैं और उनमें कोई गड़बड़ी नहीं होती परंतु यदि एस्पिरीन को अधिक मात्रा में दिन में 10-12 बार 2-3 दिन से अधिक समय तक लेने की आवश्यकता पड़ती है तो अपने डाक्टर से मालूम करना बेहतर होगा कि वह डाक्टर के निदान के अनुसार औषधि की खुराक नियंत्रित करे और उसकी मात्रा को घटा-बढ़ा कर समायोजित करे अथवा बदल कर अन्य कोई नयी औषधि ले।

पैरासिटामोल (paracetamol) एस्पिरीन की भांति एक औषधि होती है जो प्रयोग में लाने के लिए सीमित मात्रा में कैमिस्ट के यहां से खरीदी जा सकती है। इसकी दो गोली की मात्रा दिन में चार बार तक लेने की आवश्यकता होती है और जिन लोगों को इससे अपच या बदहजमी होने की प्रवृति होती है उन्हें दूध अथवा भोजन के साथ इन औषधियों का प्रयोग कराना चाहिए। इससे अधिक मात्रा में इसका लेना ठीक नहीं है क्योंकि उससे यकृत के, विशेष कर जबकि रोगी साथ में शराब का भी सेवन करता हो विषाक्त होने का खतरा रहता है। एक साधारण सिद्धांत यह है कि जब रोगी किसी औषधि का प्रयोग कर रहा होता है तो उसे शराब का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए। एक संयुक्त गोली जिसमें एस्पिरीन के साथ कोडीन भी होता है, लाभदायक होती है परंतु इससे कब्ज भी हो सकता है।

डाक्टर के नुस्खे पर और भी बहुत सी दर्दनाशक औषधियां बाजार में उपलब्ध हो सकती हैं। शामक (sedatives) एवं प्रशांतक (tranquillizers) औषधियां शिथलीकरण एवं नींद में सहायक



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

होती हैं और केवल डाक्टर के नुस्खे द्वारा ही उपलब्ध हो सकती हैं
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
क्योंकि ये काफी शक्तिशाली दर्दनाशक औषधियां भी होती हैं। फेनासेटिन (phenacetin) नामक प्रसिद्ध औषधि अपने विषाक्त गुणों के कारण बाजार से हटा ली गई है।

## शोथ-रोधी व गठिया-रोधी औषधियां (Anti-inflammatory anti-rheumatic agents)

बहुत से पीठ के जीर्ण किस्म के दर्द यांत्रिक चोटों पर आधारित रहते हैं और शोथ (सूजन) की उसमें बहुत ही कम भूमिका होती है। परंतु नवीन अथवा तीव्र कमर का दर्द मेरुदण्ड में अचानक ही खिंचाव उत्पन्न होने या उसमें मोच आने अथवा उसके कोमल ऊतकों के फट जाने पर उत्पन्न होता है और इसमें शोथ की अधिक भूमिका रहती है तथा उचित गठिया विरोधी औषधि से इसमें लाभ पहुंचता है। जैसा कि पहले बताया जा चुका है एस्पिरीन 1 से 2 ग्राम (3 से 6 गोली) की खुराक में प्रतिदिन लेने से यह दर्दनाशक औषधि की भांति कार्य करती है। परंतु अधिक मात्रा जैसे 4–5 ग्राम (12 से 15 गोली) प्रतिदिन लेने से यह शोथ को भी कम करती है। कुछ ही रोगी इतनी अधिक गोलियों का प्रयोग करना पसंद करते हैं क्योंकि इतनी गोलियां खाने से जी मिचलाना, अपच, कानों में गुनगुनाने की सी आवाजें आना तथा सुनाई कम देना आदि लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं परंतु अन्य बहुत सी गठिया विरोधी औषधियों का इसके बदले प्रयोग किया जा सकता है क्योंकि ये सभी औषधियां डाक्टर के नुस्खे लिखने पर ही उपलब्ध हो सकती हैं। गठिया विरोधी औषधियों में चिकित्सा हमेशा डाक्टर की देखभाल में होनी चाहिए क्योंकि इन सभी से आमाशय एवं आंतों में गड़बड़ी पैदा हो सकती है और कभी-कभी अन्य बुरे प्रभाव भी हो सकते हैं, परंतु नवीन अथवा तीव्र वेदना की स्थिति में ये अक्सर सहायक होती हैं। विश्राम तथा दर्द में आराम पहुंचाना प्रारम्भिक चिकित्सा का सार है।

## भौतिक चिकित्सा विधि (physiotherapy)

रोगी को बिस्तर पर पूर्ण विश्राम कराने पर भी शुरू से ही उसे पैर तथा पंजों के साधारण व्यायाम कराते रहना चाहिए जिससे रक्त प्रवाह ठीक प्रकार से होता रहे एवं पैर की शिराओं में रक्त न जमने पाये अर्थात इनसे रक्त का थक्का (thrombosis) न बनने पाये, परंतु जैसे ही तीव्र वेदना युक्त लक्षण समाप्त होते हैं, पेशियों के कठोर श्रम के व्यायाम


CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

फिर से शुरू कर देने चाहिए। एकदम से चलने-फिरने एवं गति करने
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
पर दर्द बढ़ सकता है तथा पेशियों में ऐंठन आ जाती है। घर पर रहकर प्राकृतिक-चिकित्सा विधि द्वारा रोगी के परिवार के लोगों अथवा उसके मित्रों द्वारा रोगी के पैर तथा मेरुदण्ड में हल्के-हल्के गति करना और बाद में इनमें तेजी ले आने, इसके पश्चात् रोगी को स्वयं ही अपनी पेशियों में गति लाने तथा हल्के-हल्के अपने पैर एवं मेरुदण्ड को हिलाने डुलाने से लाभ होता है। सामान्यावस्था में पहुंचने का यह कार्यक्रम धीरे-धीरे तथा रोगी की पेशीय अनुक्रियाओं के अनुरूप चलाना पड़ता है, क्योंकि इन्हें बलपूर्वक तथा अतिशीघ्र करने से पुनः लक्षण प्रकट होने लगते हैं। किसी भी रूप में सिकाई करने से बहुत से रोगियों को लाभ पहुंचता है, परंतु गम्भीर रोगियों को बिस्तर पर विश्राम की प्रारम्भिक अवस्थाओं में स्नान-गृह में नहीं जाना चाहिए क्योंकि रोगी स्नानघर में जाने एवं उससे बाहर आने में पूर्णतः असमर्थ रहता है। अस्पताल में भौतिक चिकित्सा विधि के और भी जटिल रूप उपलब्ध हैं परंतु चिकित्सा-पद्धति का आधार एक ही है: विश्राम, व्यायाम, सिकाई। पहले की अपेक्षा आजकल मालिश की महत्ता कम हो गई है, और अब रोगी को निर्देश दिया जाता है कि स्वयं ही अधिक से अधिक व्यायाम करके पुनः स्वास्थ्य-लाभ का प्रयास करें और इन कार्यों के लिए दूसरों पर निर्भर न रहें।

## हल्के-हल्के हिलना-डुलना एवं व्यायाम करना (gentle movement and exercise)

पीठ के बहुत तेज दर्द की प्रारम्भिक अवस्थाओं में बहुत से रोगियों के लिए विश्राम आवश्यक है, तो कुछ रोगों में विश्राम की अपेक्षा व्यायाम करना महत्त्वपूर्ण है। एन्कीलोसिंग स्पौण्डीलाइटिस (ankylosing spondylitis) प्रकार के मेरुदण्ड के संधिशोथ के दर्द में बिस्तर पर आराम करने से तकलीफ और बढ़ जाती है। यहां तक कि रात को सामान्यतः सोने के पश्चात् सुबह उठने पर पीठ का दर्द बहुत बढ़ा मिलता है तथा इसमें जकड़ाहट हो जाती है। इस रोग में पीठ को पूर्णतः हिलाना-डुलाना तथा नित्य प्रति व्यायाम करना आवश्यक है तथा गर्म पानी में वर्जिश करना भी लाभदायक है। अत्यधिक विश्राम करने तथा बहुत कम व्यायाम करने एवं मेरुदण्ड को बहुत ही कम हिलाने-डुलाने से इस रोग में दर्द और बढ़ जाता है।

यह बात डिस्क के तथा अन्य प्रकार के पीठ के दर्द के लिए भी सच है, जब कि रोगी अत्यधिक तीव्र वेदना की स्थिति में होता है और उसे गति करने


CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
तथा अधिक क्रियाशील होने की आवश्यकता होती है। गर्म पानी से भरे हौज अथवा तालाब में हल्का-हल्का व्यायाम करने से लाभ होता है। इससे मेरुदण्ड पुनः पूर्व अवस्था मे पहुंच जाता है क्योंकि पानी गति करने में सहायक होकर मेरुदण्ड की पूर्व अवस्था लाने के लिए अधिक प्रभावकारी होता है और दर्द भी कम होता है। एन्कीलोसिंग स्पौण्डीलाइटिस के अतिरिक्त लगभग सभी प्रकार के उग्र संधिशोथ (acute arthritis) में सबसे पहले विश्राम आवश्यक है, उसके पश्चात व्यायाम कराते हुए धीरे-धीरे सामान्य स्थिति पर लाया जाता है। बहुत सी गठिया विरोधी एवं दर्दनाशक औषधियां होती हैं जो पुनः स्वास्थ्य प्राप्त करने के इस कार्यक्रम में मदद करती हैं। इस प्रकार की औषधियां तेज दर्द की प्रारम्भिक अवस्थाओं में न केवल दर्द को दूर करने में ही मदद करती हैं बल्कि बाद की अवस्था में पीठ की गति करने तथा पुनः स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त करने में दर्द को दूर करते हुए अत्यंत लाभकारी साबित होती हैं।

डिस्क के खिसक जाने (slipped disc) पर पुनः स्वास्थ्य-लाभ के लिए निम्नलिखित कुछ व्यायाम किए जा सकते हैं। पहली दो क्रियायें उस समय की जाती हैं जब रोगी बिस्तर में आराम कर रहा होता है। वैसे रोगी अपनी इच्छा के अनुसार इन व्यायामों को कर सकता है। सामान्य सिद्धांत यह है कि जहां तक सम्भव हो, इन्हें एक ही समय में करना चाहिए।

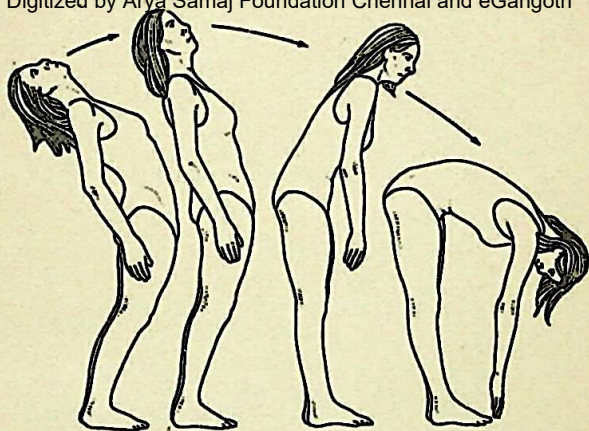
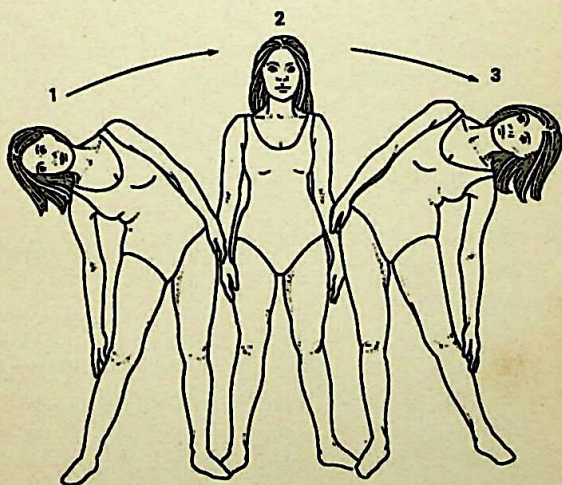
**पहली अवस्था**

1. कूल्हों को कस कर पकड़ें, और फिर धीरे-धीरे ढीला करें।
2. उदर पेशियों को पीछे मेरुदण्ड की ओर खींचे रहें और फिर धीरे-धीरे ढीला करें।
3. पहली और दूसरी क्रिया को संयुक्त करें।
4. दोनों करवट लेटकर धीरे-धीरे बारी-बारी से प्रत्येक पैर को फैलाने का प्रयास करें।
5. कमर के बल लेट कर घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ें तथा फैलायें।

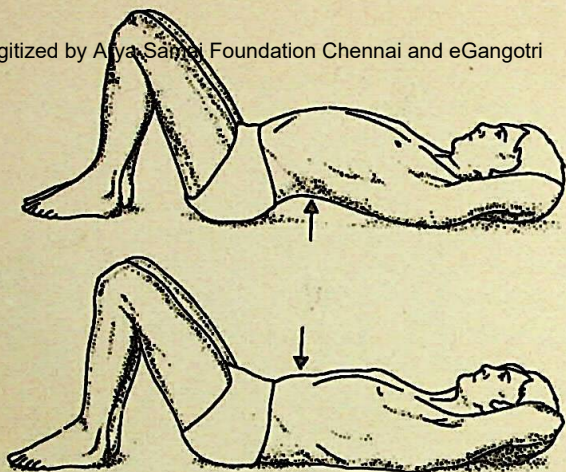
**दूसरी अवस्था**

1. घुटनों को मोड़कर तथा सिर को आगे करके खिसकते हुए बिस्तर के किनारे पर बैठने के लिए पहुचें।
2. थोड़ी देर पूर्णतः शांत रहें।
3. सावधानीपूर्वक मेरुदण्ड के नीचे से सिर तक सीधे होते चले जायें— इस क्रिया को सिर सीधा करके एवं कंधे नीचे गिराकर समाप्त कर दें। कुछ गहरी सांसें लें तथा इस क्रिया को दुहरायें।


CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Exercising the thoracic and lumbar areas of the spine.
वक्ष और रीढ़ के पृष्ठ भाग का व्यायाम

रीढ़ को सुदृढ़ बनाने के लिये दाएं-बाएं झुकने का व्यायाम
Side-bending exercise for the spine.

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Exercising the back muscles. पृष्ठ भाग की मांसपेशियों का व्यायाम

**तीसरी अवस्था**

- घुटने मोड़कर तथा सिर को आगे को करके, कुछ कदम चलें। सीधे होने का प्रयास करें, परंतु बलपूर्वक नहीं।

**चौथी अवस्था**

- टहलने के समय को दृढ़ता के साथ बढ़ायें। नहाते समय घुटनों को मोड़ें और फिर पैरों को फैलाकर घुटनों को सीधा रखते हुए पैर ऊपर उठायें।

**पुनः स्वास्थ्य-लाभ के लिए सामान्य निर्देश**

- कमर को झुकाएं नहीं।
- घुटनों को झुकाएं नहीं।
- बांहों को अधिक न पसारें।
- किसी वस्तु को उठाना हो तो अपने को उसके स्तर में करके उठायें।
- बांहों की लम्बाई में अथवा शरीर के एक ओर वजन लटका कर न चलें।
- इन व्यायामों को थोड़ा बहुत नित्य-प्रति करते रहें।
- जहां तक सम्भव हो सके, रोज घूमना चाहिए।
- यदि पसंद है तो तैरना तथा नाचना भी चाहिए। ये भी लाभदायक होते हैं।



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

## सिकाई

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सिकाई विभिन्न रूपों में बहुत से प्रकार के गठिया के दर्दों को दूर करती है एवं बहुत प्रकार के तेज कमर के दर्दों में गर्म पानी में या गर्म पानी के फव्वारे में स्नान करने, अथवा दर्द वाले स्थान पर गर्म पानी की बोतल रखने या वहां पर बिजली की गद्दी रखने या केवल गर्म किये हुए ऊनी कपड़े को लपेटने से भी दर्द को आराम पहुंचता है। पीठ पर गर्म भीगी गद्दियां रखने से भी कभी-कभी लाभ पहुंचता है। बहुत से विभिन्न प्रकार के दर्द वाले स्थान पर मलने के लिए औषधियां, क्रीम, मरहम या तैलीय पदार्थ होते हैं जिनका प्रभाव उस स्थान पर लगाने पर उत्पन्न उत्तेजना तथा इनको रगड़ने पर भी निर्भर करता है। एक हल्के उत्तेजित करने वाले पदार्थ से चिकित्सा करने वाले स्थान पर कुछ लाली हो जाती है तथा खून का दौरा बढ़ जाता है। अतः दर्द वाला स्थान गर्म हो जाता है। परंतु आपको इस मामले में सावधान रहना चाहिए क्योंकि इन गर्मी पैदा करने वाली औषधियों को अधिक बल के साथ रगड़ने पर वह स्थान अधिक उत्तेजित हो जाता है या वहां पर अधिक चिरचिराहट मचती है। जलन के साथ दर्द होने लगता है। यहां तक कि फफोले भी पड़ जाते हैं। कभी-कभी यह अंदाज भी ठीक लगता है कि रोगी की कमर में जो पुराना दर्द है वह कमर के निचले भाग में दर्द को दूर करने के लिए बार-बार गर्म पानी की बोतल रखने से उत्पन्न चित्तियों के कारण है।

## बन्ध तथा पेटियां (braces and belts)

कमर के दर्द से पीड़ित कुछ रोगी सहारे की आवश्यकता महसूस करते हैं और कमर के निचले भाग अथवा लम्बर क्षेत्र में स्थित दर्द को दूर करने के लिए उस पर लगे बंध अथवा पेटी या गर्दन के दर्द में सहारा देने वाले कालर का भी उपयोग करते हैं जिससे काफी लाभ पहुंचता है। अन्य रोगी ठंड के प्रति संवेदनशील होते हैं और एक ऊनी कपड़े को गरम करके पेट तथा कमर के चारों ओर लपेटने से उन्हें काफी लाभ होता है। बहुत से बंधों अथवा पेटी के प्रयोग से बेचैनी महसूस करते हैं और बिना किसी सहारे के ही रहना चाहते हैं। गर्म देशों में तो इस प्रकार के सहारे की वस्तुएं सहनीय भी नहीं हो सकतीं क्योंकि इनको लगाकर बहुत गर्मी लगती है। यदि सम्भव हो तो बेहतर है कि इन बंधों एवं पेटियों का प्रयोग न करें तथा मांसपेशियों की शक्ति बढ़ाने के लिए उन्हें किसी वस्तु से सहारा देकर विश्राम कराने की अपेक्षा हल्के-फुल्के व्यायाम करायें। परंतु इसमें कोई संदेह नहीं कि इस प्रकार की पेटियां एवं बंधन यदि अच्छे बने हुए हैं तथा रोगी पर फिट बैठते हैं, तो बहुत लाभदायक हैं।



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

मेरुदण्ड को सहारा देने वाली अन्य वस्तुओं में प्लास्टर ऑफ पेरिस का बना सांचा होता है। प्लास्टर ऑफ पेरिस की एक बंडी सी बनाकर रोगी को पहना दी जाती है जिसमें रोगी का शरीर विल्कुल ही हिल-डुल नहीं सकता। इससे रीढ़ की हड्डी को पूर्ण विश्राम प्राप्त होता है। कभी-कभी रोगी की रीढ़ की हड्डी को पूर्ण विश्राम पहुंचाने के लिए केवल यही रास्ता अपनाना पड़ता है। लेकिन यह प्लास्टर भारी, गर्म और तकलीफदेह होता है।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## खिचाव (traction)

ट्रैक्शन या खिचाव का अर्थ मेरुदण्ड को आहिस्ता-आहिस्ता खींचकर बढ़ा देना है, जिससे उस स्थान पर जहां पर डिस्क खिसक गई है, दबाव कम हो जाए। गर्दन के डिस्क के रोग में जहां कि दर्द अधिकतर गर्दन के निचले भाग में होता है, सिर तथा गर्दन के ऊपरी भाग में हाथ से या किसी विशेष उपकरण द्वारा खिचाव पैदा किया जाता है। कमर के निचले भाग के मेरुदण्ड के लिए पैरों अथवा वस्ति-प्रदेश पर कभी-कभी अथवा लगातार कुछ दिनों तक खिचाव उत्पन्न किया जाता है।

## हाथ से कमर का दर्द ठीक करना (manipulation)

कमर के दर्द को हाथ से ठीक करना केवल, जैसा कि आजकल बहुत से लोग कल्पना करते हैं, जोड़ की जकड़नों को शक्ति के साथ अलग-अलग कर देना अथवा हाथों से शक्ति लगाकर चिपके हुए अथवा जकड़े हुए जोड़ को ढीला कर देना ही नहीं है, जिससे जोड स्वतंत्रता पूर्वक घूम सके वल्कि यह डाक्टर द्वारा शारीरिक परीक्षण करने का ही बढ़ा हुआ रूप है अर्थात् इसमें जोड़ों में उनकी पूर्ण क्षमता के अंतर्गत उस समय तक गति कराई जाती है जब तक कि अंत में गति नहीं रुक जाती या रोगी की मांसपेशियां दर्द के कारण प्रतिरोध करना शुरू कर देती हैं। ये साधारण सी गतियां जोड़ की जकड़ाहट रोकने एवं गतियों को बनाये रखने के लिए घर में केवल पति, पत्नी अथवा किसी विश्वसनीय व्यक्ति द्वारा आराम से सम्पन्न की जा सकती हैं और इन्हें शक्ति के साथ नहीं बल्कि धीरे-धीरे आराम के साथ किया जाता है। इस प्रकार की गति करने की तकनीक व्यवस्थित रूप से भौतिक चिकित्सा करने वाले डाक्टर द्वारा सम्पन्न की जाती है और आराम से लेटे रोगी में पूर्ण गति स्थापित करने के लिए तथा उसे घूम-फिर कर क्रियाशील बनाने के लिए उसके मेरुदण्ड तथा हाथों-पैरों को घुमाया-फिराया जाता है परंतु यह कार्य अधिक शक्ति लगाकर नहीं किया जाता।



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

## इन्जेक्शन (injections)

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरुदण्ड की रचनाओं, पेशियों अथवा कोमल ऊतकों के दर्द करने वाले स्थानों पर इन्जेक्शन लगाने पर बहुत लाभ होता है। हो सकता है कभी-कभी ऐसे स्थान भी होते हैं जिन्हें छूते ही दर्द होता है और जिनसे दर्द उठता है। इन स्थानों पर स्थानीय अनुभूतिहीन करने वाली औषधि (anaesthetic) तथा/या हाइड्रोकोर्टिसोन (hydrocortisone) अथवा किसी अन्य उचित कोर्टिकोस्टीरायड का इन्जेक्शन लगाया जाता है, जिनसे बहुत लाभ होता है। निरंतर पीठ में बने रहने वाले दर्द में अर्थात् जो अन्य चिकित्साओं से ठीक नहीं होता, मेरुदण्ड में गहराई में इन्जेक्शन लगाये जाते हैं। इन्हें इपी- (epi-) या एक्सट्रा- ड्यूरल (extra-dural) इन्जेक्शन कहा जाता है और ये किसी विशेषज्ञ, अधिकतर नशा सुंघाने वाले डाक्टर या गठिया रोग के विशेषज्ञ के द्वारा लगाये जाते हैं। इनसे बहुत लाभ होता है तथा कुछ एन्जाइम इस प्रकार के होते हैं जिनके इन्जेक्शन सीधी खिसकी हुई डिस्क में लगाये जाते हैं।

## एक्यूपंक्चर (Acupuncture)

यह एक बहुत पुरानी चिकित्सा विधि है और सुदूर पूर्वी देशों में इसकी शुरूआत हुई थी। इसमें शरीर के विशिष्ट भागों में सुइयां चुभोई जाती हैं जिनसे कमर के दर्द को आराम पहुंचता है, परंतु यह आराम हमेशा ही नहीं मिलता और न ही यह विधि लम्बे समय तक के लिए आराम देती है। बहुत बार ऐसा होता है कि विभिन्न प्रकार की भौतिक चिकित्सा विधि के समान इससे भी कुछ घण्टों या एक दो दिन के लिए ही आराम होता है।

## शल्य – क्रिया (Surgery)

कशेरुकाओं के बीच में स्थित डिस्क के खिसक जाने पर आपरेशन करके इसे निकाल दिया जाता है। कभी-कभी मेरुदण्ड को जोड़ दिया जाता है। यह आपरेशन आज भी डिस्क के रोग के कारण कमर के पुराने, तेज तथा लँगातार रहने वाले दर्द के लिए किया जाता है परंतु अपेक्षाकृत यह बहुत कम किया जाता है क्योंकि बहुत से लोग साधारण चिकित्सा से ठीक हो जाते हैं। दुर्भाग्यवश सभी आपरेशन पूर्णतः सफल भी नहीं हो पाते हैं और आपरेशन के पश्चात् कमर दर्द के लगातार बने रहने अथवा फिर से कमर में दर्द होने से बेचारा रोगी बहुत बुरी तरह से निराश हो जाता है।



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किसी भी प्रकार के डिस्क के रोग के लिए किसी भी प्रकार की शल्य-क्रिया करने से पहले माइलोग्राफी (myelography) करा लेना आवश्यक है। इसका अर्थ होता है मेरुदण्ड की हड्डियों के भीतर इंजेक्शन द्वारा ऐसा अपारदर्शक पदार्थ प्रविष्ट करना जो एक्स-रे करते समय, सुषुम्ना नली तथा बाहर की ओर निकली हुई डिस्क का बाह्य रूप एवं अन्य किसी गड़बड़ी को दिखा सके।

मेरुदण्ड से बाहर निकली हुई डिस्क का आपरेशन केवल निम्न-स्थितियों में ही किया जाता है।

1. औषधियों एवं अन्य उपायों से कुछ हफ्तों या महीनों तक पूर्ण चिकित्सा करने के बावजूद यदि रोगी को असमर्थ बनाने वाले लक्षण चलते रहते हैं।
2. जब कमर के दर्द का दौर अथवा साइटिका बार-बार पड़ता है और इनसे जीवन बहुत दुःखी हो जाता है।
3. जब मूत्राशय या आंतों के कार्यों में नाड़ी-ऊतकों पर दबाव पड़ने से गड़बड़ी पैदा हो जाती है या साइटिका के चिन्ह प्रकट होते हैं अथवा किसी अन्य नाड़ी के दबने से कमर का दर्द घटने के बजाय बढ़ जाता है।

कुछ रोगियों की पीठ कमजोर हो जाती है और इसके कमजोर स्थानों को शल्य-क्रिया द्वारा एक बोन-ग्राफ्ट (उस स्थान पर हड्डी का लगाया गया टुकड़ा जो उसी मनुष्य के शरीर के किसी अंग से अथवा अन्य मनुष्य के शरीर से प्राप्त किया जाता है।) से जोड़ दिया जाता है। बहुत कम ऐसा होता है कि पीठ का दर्द मेरुदण्ड के किसी भाग में स्थित फोड़े के संक्रमण के कारण होता हो इस प्रकार के रोगियों में ठीक-ठीक यह पता लगाकर कि फोड़ा किस स्थान पर है उसे फोड़ कर उसका मवाद बाहर निकाल देना आवश्यक है। और भी बहुत ही कम होने वाला कारण कोमल ऊतकों का साधारण ट्यूमर या अर्बुद है जो कि कैंसर नहीं होता। यह नाड़ियों पर दबाव डालती है अतः आपरेशन द्वारा इसे निकाल देने पर लक्षणों को आराम पहुंच जाता है। एक साधारण हड्डी का ट्यूमर जैसे ऑस्टाइड ऑस्टियोमा को भी आपरेशन करके निकाला जा सकता है। इसके निकाल देने पर पीठ के दर्द को आराम पहुंच जाता है। बहुत प्रकार के पीठ के दर्द ऐसे होते हैं जिनमें वास्तव में शल्य-क्रिया की आवश्यकता नहीं पड़ती— चाहे खिसकी हुई डिस्क ही क्यों न हो, इन रोगियों को औषधियों से एवं अन्य उपायों से लाभ मिल जाता है।


CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

# शब्दावली (*Glossary*)

***anaesthetic*** (एनस्थैटिक) : ये संज्ञा शून्य अथवा बेहोश करने वाली (सामान्य) तथा किसी स्थान पर इंजेक्शन द्वारा लगाने पर वहां के दर्द को दूर करने वाली (स्थानिक) औषधियां होती हैं।

***analgesic*** (एनलजैसिक) : दर्द-नाशक औषधियां।

***ankylosing spondylitis*** (एन्कीलोसिंग स्पौण्डीलाइटिस): यह जोड़ों का विशेषकर 20 से 40 वर्ष तक की आयु के पुरुषों का रोग होता है जिसमें मेरुदण्ड, गर्दन तथा कभी-कभी कूल्हे एवं कंधे जकड़ जाते हैं तथा उनमें दर्द होता है।

***cervical*** (सर्वाइकल) : गर्दन सम्बंधी।

***corticosteroids*** (कोर्टिकोस्टीरॉयड्स) : ये हारमोन के समान कार्य करने वाली औषधियों का एक समूह होता है। (शरीर द्वारा उत्पन्न रसायन) जो शोथ को कम करती हैं।

***crush fracture*** (क्रश फ्रैक्चर) : अचानक ही किसी हड्डी के भीतरी भाग, विशेषकर कशेरुका का चूरा हो जाना क्रश फ्रैक्चर कहलाता है।

***disc*** (डिस्क) : यह मेरुदण्ड में कशेरुकाओं के बीच उपास्थि की एक चिकनी परत होती है।

***disc protrusion*** (डिस्क प्रोट्रयूज़न) : बाहर को खिसकी हुई डिस्क।

***dorsal*** (डारसल) : कमर के बीच का भाग डारसल कहलाता है।

***fibrositis*** (फाइब्रोसाइटिस) : कंधे के भीतर तथा इसके चारों ओर की पेशियों में दर्द होना फाइब्रोसाइटिस कहलाता है।

***foramina*** (फोरामिना) : हड्डियों के भीतर छोटी-छोटी नलियां जिनमें नाडियां होती हैं, फोरामिना कहलाती हैं। जैसे गर्दन के मेरुदण्ड में।



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

***hydrocortisone*** **(हाइड्रोकोर्टिसोन)** : यह शरीर में स्थित आड्रेनल ग्रंथि में उत्पन्न होने वाला प्राकृतिक हारमोन है तथा औषधि के रूप में मुख द्वारा निगलने अथवा जोड़ों की सूजन को दूर करने के लिए इंजेक्शन के रूप में तैयार किया जाता है।

***inflammation*** **(इन्फ्लेमेशन)** : यह शरीर के ऊतकों की प्रतिक्रिया होती है जिसमें उस स्थान पर गर्मी, सूजन, लाली तथा दर्द के चार लक्षण पाये जाते हैं।

***kyphosis*** **(काइफोसिस)** : मेरुदण्ड का विशेषकर इसके बीच के भाग का पीछे को मुड़ना काइफोसिस कहलाता है।

***lesion*** **(लीज़न)** : शरीर के ऊतक एवं अंगों मे चोट आदि लगना तथा उनके रोग लीज़न कहलाते हैं।

***ligaments*** **(लिगामेन्ट्स)** : ये लचीले ऊतकों की कठोर छोटी पट्टी होती है जो मांसपेशियों एवं हड्डियों को आपस में जोड़े रखती है।

***lordosis*** **(लोर्डोसिस)** : मेरुदण्ड का आगे को झुकना (विशेषकर नीचे की ओर लम्बर क्षेत्र में) लोर्डोसिस कहलाता है।

***lumbar*** **(लम्बर)** : पीठ के निचले भाग सम्बंधी (कटि-सम्बंधी)

***malignant*** **(मैलिगनेन्ट)** : यह शब्द ट्यूमर या अर्बुद के लिए प्रयुक्त होता है तथा इसका अर्थ कैंसर से है।

***neuritis*** **(न्यूराइटिस)** : यह एक या अधिक नाड़ियों का शोथ होता है।

***osteoid osteoma*** **(ऑस्टाइड आस्टियोमा)**: ये छोटी-छोटी कैंसर के अतिरिक्त हड्डी की ट्यूमर होती है।

***osteomalacia*** **(आस्टियोमैलेशिया)** : इस रोग में भोजन में विटामिन डी तथा सूर्य की रोशनी अथवा धूप की कमी के कारण हड्डियां मुलायम हो जाती हैं।

***osteoporosis*** **(आस्टियोपोरोसिस)** : हड्डियों के घनत्व का वृद्धावस्था तथा अन्य कारणों से कम हो जाना। अर्थात् इस रोग में हड्डियों का ठोसपन कम हो जाता है और वे पोली हो जाती हैं। इस रोग में कैल्शियम लवणों की कमी हो जाती है जो सामान्यतः वृद्धावस्था में विशेषकर स्त्रियों में रजो-निवृत्ति के समय शुरू होती है।



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

***paget's disease*** **(पेजेटस का रोग)** : इस रोग में मेरुदण्ड, पैर या खोपड़ी की हड्डी जगह-जगह पर मोटी हो जाती है, लम्बी हड्डियां मुड़ जाती हैं तथा खोपड़ी वड़ी हो जाती है।

***periosteum*** **(पैरिऑस्टियम)** : हड्डियों के चारों ओर की पतली झिल्ली पैरिऑस्टियम कहलाती है।

***polymyalgia rheumatica*** **(पौलीमायाल्जिया रिह्यूमेटिका)** : यह रोग वृद्धों में पाया जाता है जिसमें छोटी-छोटी धमनियों में शोथ उत्पन्न हो जाता है। इससे सुवह उठते ही शरीर में वहुत अनम्यता आ जाती है तथा कंधे एवं कूल्हों की पेशियों में दर्द होता है।

***polymyositis*** **(पौलीमायोसाइटिस)** : पेशियों की सूजन।

***prolapsed disc*** **(खिसकी हुई डिस्क)** : वह डिस्क जो अपने स्थान से हट कर वाहर को आ गई अर्थात् खिसक गई हो उसे प्रोलेप्सड डिस्क कहते हैं।

***rheumatoid arthritis*** **(रिह्यूमेटॉयड आर्थराइटिस)** : यह जोड़ की पुरानी वढ़ने वाली सूजन की वीमारी है जिसमें जोड़ में दर्द, सूजन तथा अनम्यता आ जाती है।

***rheumatology*** **(रिह्यूमेटोलोजी)** : उन रोगों का अध्ययन करना जिनमें जोड़ तथा पेशियां एवं जोड़ की तथा जोड़ के चारों ओर की अन्य रचनाएं प्रभावित होती हैं—रिह्यूमेटोलोजी कहलाता है।

***rickets*** **(रिकेट्स)** : यह वच्चों की वीमारी होती है जिसमें विटामिन "डी" और या सूर्य की रोशनी की कमी के कारण वच्चों की हड्डियां मुलायम हो जाती हैं।

***sacrum*** **(सैक्रम)** : वस्ति-प्रदेश का पिछला भाग वनाने वाली हड्डी सैक्रम कहलाती है।

***scapulae*** **(स्कैपुली)** : कंधों के फलक (दोनों कंधों के पीछे की ओर की चपटी, तिकोनी हड्डियां) इसे एकवचन में स्कैपुली कहते हैं।

***sciatica*** **(साइटिका)** : पीछे कमर से या नितम्बों से नीचे किसी पैर तक जाने वाला दर्द साइटिका कहलाता है। यह साइटिक नाड़ी की सूजन उसकी उत्तेजना अथवा उस पर दवाव पड़ने के कारण होता है।



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

**scoliosis** (स्कोलियोसिस) : मेरुदण्ड का एक तरफ को झुकना
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
स्कोलियोसिस कहलाता है। साइटिक स्कोलियोसिस (sciatic scoliosis) में मेरुदण्ड साइटिका की प्रतिक्रिया के फलस्वरूप एक ओर को झुक जाता है।

**sedative** (सिडेटिव) : या शामक औषधियां— वे औषधियां जो स्नायुओं को शांति व राहत देती हैं।

**spinal osteoarthritis** (स्पाइनल ऑस्टियोआर्थराइटिस) : मेरुदण्ड के जोड़ों की उपास्थियों का धीरे-धीरे क्षय होना तथा उनका तंग होना स्पाइनल ऑस्टियोआर्थराईटस कहलाता है।

**spondylolisthesis** (स्पौण्डीलोसिसथैसिस) : एक कशेरुका का दूसरी कशेरुका के ऊपर बाहर को खिसक जाना स्पौण्डीलोलिसथैसिस कहलाता है।

**spondylosis** (स्पौण्डीलोसिस) : मेरुदण्ड़ मे ह्रासी परिवर्तन होना स्पौण्डीलोसिस कहलाता है। सर्वाइकल स्पौण्डीलोसिस (cervical spondylosis) का अर्थ गर्दन की केशरुकाओं तथा उनकी डिस्क के बीच के जोड़ों में ह्रासी परिवर्तन होना है।

**spondylitis** (स्पौण्डीलाइटिस) : मेरुदण्ड के जोड़ों में होने वाली सूजन स्पौण्डीलाइटिस कहलाती है।

**tendon** (कण्डरा) : यह पेशी के मांसल भाग को हड्डी से जोड़ने वाले ऊतक की मजबूत पट्टी होती है।

**thrombosis** (थ्रम्बोसिस) : किसी रक्त वाहिनी में रक्त का जमना थ्रम्बोसिस कहलाता है।

**vertibrae** (कशेरुका) : मेरुदण्ड की प्रत्येक हड्डी वर्टिब्रा कहलाती है।

**vertebral column** (कशेरुका स्तम्भ) : मेरुदण्ड की 24 हड्डियां जो आपस में लिगामेन्टों तथा डिस्कों द्वारा जुड़कर मेरुदण्ड बनाती हैं, कशेरुका स्तम्भ कहलाती हैं।


CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

# पीठ का दर्द

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सामान्य रोगों के विषय में तैयार की गई यह पुस्तिका-माला विशेषज्ञों द्वारा सरल सुबोध भाषा में लिखी गई है:

"इनमें से किसी भी रोग से ग्रस्त रोगी को मैं निस्संकोच संबंधित पुस्तक पढ़ने की सलाह दूंगा।"

—ब्रिटिश मैडिकल जर्नल

अन्य किसी भी रोग की अपेक्षा पीठ का दर्द संभवतः अधिक कष्टकारी तथा काम से अनुपस्थित रहने का मुख्य कारण है। पीठ की कमजोरी यह है कि इसे कई तरह के भार और दबावों के साथ सामंजस्य स्थापित करना पड़ता है। कोई भी व्यक्ति खड़ा होते समय अपनी पीठ के निचले हिस्से पर चौथाई टन के बराबर दबाव डालता है।

यह पुस्तक पीठ के सामान्य दर्दों के कारणों पर व्यावहारिक दृष्टि से प्रकाश डालते हुए बताती है कि दर्दों को कम करने अथवा इनकी रोकथाम के लिए क्या किया जा सकता है। पुस्तक में घरेलू देखभाल पर विशेष प्रकाश डाला गया है।

डा. पाल डडले लंदन में कार्यरत जोड़ों के तथा अन्य प्रकार के दर्दों के एक विशेषज्ञ चिकित्सक का छद्म नाम है।

**सीरीज़ की अन्य पुस्तकें :**

| | |
|---|---|
| एलर्जी | संधिशोथ और गठिया |
| मूत्राशय शोथ | बच्चों के रोग |
| रक्तक्षीणता | अवसाद और चिंता |
| दमा | हृदय रोग |
| रजोनिवृत्ति | माइग्रेन (आधासीसी का दर्द) |
| पेप्टिक अल्सर | मधुमेह |
| त्वचा रोग | रजोपूर्व तनाव |
| रक्तसंचार की समस्याएं | उच्च रक्तचाप |

Revised Price
Rs. 8/-
PUSTAK MAHAL

8831 K

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.